

الآخر القريب

ريتشارد كوهين

ترجمة

د. شهاب الدين الهواري

رؤوم بهاء الدين



الآخر القريب

اخترت عنوان الآخر القريب لكونه دالًا على المعنى من جانبين: نظرة المجتمع إلى ذوي الميول المثلية على كونهم آخر مجهول، وهم يعيشون بيننا فهم قريبين أكثر مما نظن، وكذلك نظرة ذوي الميول المثلية إلى عالم الرجال على كونهم آخر وهم قريبين كذلك أكثر مما يظنون. وقل مثل ذلك في نظرتهم لعالم النساء على أنه قريب، بينما عالم النساء له هو الآخر عينه. وكتاب «الآخر القريب» لا يمثل فقط مرجعًا دسمًا للمعالجين المهتمين بهذه القضية، بل يمثل موردًا هامًا للرجال والنساء المتعافين الذين يرغبون في فهمٍ أفضل للمثلية ولمنهج العلاج.


ISBN 978-1-234-56789-7



www.aalamaladab.com

الآخر القريب

بسم الله الرحمن الرحيم

ترجمات

الآخر القريب

ريتشارد كوهين

ترجمة

د. شهاب الدين الهواري

رؤوم بهاء الدين





Title: Close Other
Editor: Richard Cohen
Publisher: DR. ShehabEldeen Elhawary/ Raheem Bahaa El Din

Pages: 384
Year: 2019
Printerd in: Beirut, Lebanon
Edition: 1





الكتـــــــــــــاب: الآخر القريب
المؤلـــــــــــــف: ريتشارد كوهين
المترجـــــــــــم: د. شهاب الدين الهواري / رؤوم بهاء الدين

عدد الصفحات: ٣٨٤ صفحة
سنة الطباعــة: ٢٠١٩م
بلــد الطباعــة: بيروت/ لبنان
الطبعـــــــــــة: الأولى

عالم الأدب للترجمة والنشر

مؤسسة عربية تعتني بنشر النصوص المترجمة والعربية في مجالات الثقافة العامة والأدب والعلوم الإنسانية



الهاتف: 00201099938159
البريد الإلكتروني: info@aalamaladab.com
الموقع: www.aalamaladab.com
القاهرة - جمهورية مصر العربية

الآخـر القـريـب



الآخـر الـقـريـب

فهم ومناقشة الانـجذابات المثليَّة

ريتشارد كوهين

تـرجـمـة
د. شهاب الدين الهواري
رؤوم بهاء الدين

المُحتَوياتُ

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

مقدمة المترجم

يمر اليوم عام تقريبًا علىٰ كتابتي لمقدمة ترجمتي لكتاب «التدريبات العملية»، وأذكر كيف كنت أرىٰ أنني قدمت شيئًا في هذا الصدد إذ لم تكن الترجمة مجالًا يخطر لي أنني سأبحر فيه، وهي بحر صعب. لكن ما لاقاه الكتاب الأول من استحسان الزملاء والعملاء شجعني لتقديم المزيد، وبخاصة في هذا الثغر الشاغر قليل المراجع العربية، إن وجدت.

ساعدني أن أختار هذا الكتاب بين العديد من المراجع الأجنبية شيئان: الأول هو كون مؤلفه مشرفًا لي في هذا المجال، وتذليله الترجمة لي بأن أطلق يدي في التصرف في المبنىٰ بما يساعد في وصول المعنىٰ للقراء العرب علىٰ اختلاف مرجعياتهم، والثاني كون المؤلف صاحب علم وخبرة شخصية كذلك، فهو قد عبر هذا الطريق من قبل، ما يمنحه ميزة الحديث من قلب التجربة لا جوانبها.

ستجد في الآخر القريب وصفًا للرحلة من قلب صاحبها، ثم بسطًا لمنهج التعامل مع الميول غير المرغوبة، جنبًا إلىٰ جنب مع قصص المتعافين. وفيما يلي سأكتب بشكل موجز عن عوامل تساهم في نشوء الجنسية المثلية، من واقع خبرتي المهنية، تهيئةً لما ستجده داخل متن الكتاب.

فلسفة العنوان

اخترت عنوان الآخر القريب لكونه دالًّا علىٰ المعنىٰ من جانبين: نظرة المجتمع إلىٰ ذوي الميول المثلية علىٰ كونهم آخر مجهول، وهم يعيشون بيننا فهم

قريبين أكثر مما نظن، وكذلك نظرة ذوي الميول المثلية إلىٰ عالم الرجال علىٰ كونهم آخر وهم قريبين كذلك أكثر مما يظنون. وقل مثل ذلك في نظرتهم لعالم النساء علىٰ أنه قريب، بينما عالم النساء له هو الآخر عينه. وكتاب «الآخر القريب» لا يمثل فقط مرجعًا دسمًا للمعالجين المهتمين بهذه القضية، بل يمثل موردًا هامًا للرجال والنساء المتعافين الذين يرغبون في فهمٍ أفضل للمثلية ولمنهج العلاج.

امتنان

غامر امتناني للأستاذة رؤوم بهاء الدين لجهدها وتفانيها في إخراج مسودة ترجمة للكتاب، والتي بدونها لما خرجت هذه الترجمة إلىٰ النور. وللغازي محمد وزميلتي دولت ناصر وأستاذتي هالة جبر علىٰ تنقيح المدخل ومراجعته معي.

رجاء

خضع هذا الكتاب للمراجعة والمراجعة النقدية عدة مرات، والكمال من المحال، فلذا أرجو منك موافاتي مراجعتك ونقدك واقتراحاتك.

شهاب الدين الهواري
طبيب ومعالج نفسي

الجنسية المثلية من منظور عربي
مدخل وتهيئة

د. شهاب الدين الهواري

تعتبر قضية الجنسية المثلية قضية ذات أهمية بالغة، ليس فقط لأنها -في ذاتها- بالغة الخطورة وضعيفة التناول في الوسط العربي والإسلامي، ولكن لأنها -كذلك- ملمح لظاهرة أكثر خطورة وهي ضعف الذكورة النفسية. ويعد ضعف الذكورة النفسية عرضًا لمحتمع ما بعد الحداثة، ليس فقط في بيئتنا العربية، بل والعالم، وهو ملمح لا يُنبئ بخير. الجنسية المثلية هي الصورة الكاملة منه، اغتراب الفرد عن جنسه. ولذا فمعالجتنا لهذه القضية واحتواءها يحمل معالجة لما فوقها من عوارض وعلامات ضعف الذكورة النفسية: كضعف الانضباط، وضعف المبادرة، وعدم تحمل المسئولية، والتفلت من الالتزام، والمبالغة في التعويض الصوري، والعنف تجاه المرأة، ونوبات الغضب المنفلتة.

ومناقشة هذه المسألة تدفعنا ولا بد لمناقشة أثر العولمة وثقافة ما بعد الحداثة من محاولة تذويب الفوارق النوعية، وهو الأمر الذي ينتج عنه تشوش مفهوم النوع والدور النوعي[1]، وعلىٰ الطرف المقابل الضغط بإفراط علىٰ قيود محددة وجامدة لهذا الدور. فالفتاة التي تستقبل تفضيلها للألعاب الخشنة والفتىٰ الذي يستقبل ميله للفنون علىٰ كونها عيبًا في اندماجه النوعي قد يحملان جرحًا نوعيًا داخلهما.

---

(١) الدور النوعي: يشمل الدور النوعي مجموعة السلوكيات والتوجهات وأنماط التعامل والسلوك التي تعارف المجتمع عليها واصطلح علىٰ تحديدها للنوع الذكوري أو الأنثوي.

المثلية والحساسية النفسية

تعد الحساسية النفسية المفرطة هي العامل الحفّاز لنشوء الجنسية المثلية. وحدها ليست كافية لتطويرها وبدونها لا تنشئ الميول المثلية لمجرد توافر بقية العوامل. ونسبة الأفراد مفرطي الحساسية وفقًا لإيلين آرون[١] تبلغ خمس المجتمع بينما لا تتعدىٰ نسبة ذوي الميول المثلية ٥% في أعلىٰ تقدير.

ولذا ينبغي معالجة الحساسية النفسية أثناء العلاج النفسي، وللمعالجين والمشيرين أنصح باستعمال مهارات العلاج الجدلي في تنظيم المشاعر، وكذلك أقترح كتاب آخر لآرون يخص العلاج النفسي وهو Psychotherapy for the HSP.

المثلية وسؤال الهوية

يقول آلان مدنجر[٢]: «لم يكن لدي الكثير من الأنوثة، بل القليل من الرجولة. لا يشعر الرجل المثلي بأنه أقرب إلىٰ النساء ولكن بعيد عن الرجال. شيءٌ ما يمكنني تسميته بالفراغ النوعي» . . . يجد ذوي الميول المثلية داخلهم اغترابًا نفسيًا عن عالم الرجال، وشعورًا بالاختلاف، وهو شعور ينشأ عن فشل التماهي النوعي بدرجة ما، في المرحلة الأوديبية ثم في مرحلة المراهقة وهي مرحلة الهوية تبعًا لإريكسون.

المثلية والتديّن

اتفقت أنا وريتشارد علىٰ أن نسبة المتدينين في ذوي الميول المثلية ترقىٰ إلىٰ درجة بعد درجة الظاهرة، حتىٰ وإن انصرف بعضهم عنه في مراحل لاحقة. منهم من يكون نزوعهم للتدين نابعًا من حساسيتهم النفسية القريبة من تذوق الروحانية والجمال، ومنهم من كان نزوعهم للتدين نزوعًا نفسيًا دفاعيًا. وفي الأسطر التالية سأوجز -كذلك- الأسباب التي أظن أنها تشارك في هذا الأمر.

---

(١) Elaine Aron; Highly sensitive person.

(٢) Alan Medinger; Growth into Manhood.

تعريف التدين الزائف

في أحيان كثير يميل البعض إلىٰ التدين، ليس طلبًا لاتصال حقيقي وعميق مع الله، ولكن كدفاع نفسي ضد اضطرابات داخلية [اضطراب العلاقة مع السلطة] وهنا يميل الشخص إلىٰ مهادنة السلطة والتوحد بها، أو كمهرب من فعل ما ينبغي حيال نفسه ومشكلاته العالقة [المهرب الديني].

يشيع التدين الزائف بين أسر ذوي الميول المثلية فتكون الأسر ذات التدين الزائف مفرخًا للمثلية، وفي الوقت نفسه يميل الكثير من ذوي الميول المثلية إلىٰ التدين. وهو سؤال طرحه ڤان آردڤيج[1]: «لماذا يهتم المثليون المسيحيين -من الرجال والنساء علىٰ السواء- بالتدين ودراسة الدين بدرجة شائعة؟» ويرىٰ أن جزءًا من الجواب يكمن خلف ما يمنحه هذا الاهتمام من سلطة ناعمة، واتصال عميق بالآخرين في مجال لا يستشعرون فيه تهديدًا من هذا الآخر. وكذلك يمنح مجتمع التدين بيئة ذكورية ليسوا مطالبين بإثبات أنفسهم أو المنافسة فيها. ويرىٰ آردڤيج أن التدين وبخاصة ترقي الدرجات التوجيهية فيه -كتلقي رتبة شيخ أو قس- هو أمر مجزٍ وجدانيًا، ويمنح الفوقية التي تعوض شعور الدونية الكامن في الداخل.

في الأسطر التالية نقاط موجزة تشرح الأمر كذلك في بيئتنا العربية.

١) التدين كمحاولة لضبط توتر داخلي بسبب اضطراب العلاقة مع السلطة/ الوالد؛ فالتدين هو نمط علاقة مع سلطة، الجنسية المثلية تتعلق في جوهرها بنمط التعلّق بالوالدين وبأفراد نفس الجنس كسلطة. ومن جهة أخرىٰ يكون ميدان التدين مجال سبق لذوي الميول المثلية، لممارسة سلطة في مجتمع الرجال، لا ينافسهم فيها أقرانهم، فهو مجال لسلطة ناعمة.

---

(١) G. Van Aarweg; The battle for normality.

[معركة من أجل السواء]. (Homosexuality & Religion).

لغة آردڤيج هي لغة حادة وناقدة، لكن يمثل كتابه إضافة حقيقية للمصادر المكتوبة في معالجة الجنسية المثلية.

٢) **التدين كحيلة دفاعية**، وهو ما يسميه بعضهم بالمهرب الديني Religious bypass. ويأخذ أشكالًا عدة، منها ترك العمل علىٰ حل المشكلات العالقة بحجة التعلق بالأهداف السامية. أو التشويش علىٰ وجود مشكلة بالمبالغة في الظاهر الديني.

٣) **التدين المرضي يكبح النمو الفطري بين الجنسين**. حيث يشيع في الأسر ذات التدين المتشدد التركيز المفرط علىٰ تهذيب أخلاق الولد ومنع الاختلاط بالأنثىٰ، لكن الطفل مُفرِط الحساسية وبدافع الالتزام الكلي بتوجيهات الوالدين قد يقوم بكبت كامل الرغبات في الأنثىٰ[١]. في حين أن الإنجذاب الغيري من الرجل للمرأة مبني علىٰ عاملين:

- وقوع الولد علىٰ الطيف السادي[٢]، وهو ما يسميه إلدردج[٣] بـ «كبح جموح الذكورة النامية».

-ميل الذكور للنساء. ويقوم التدين المرضي بقهر هذه النزعة، بل منع أي تفاعل طبيعي بين الجنسين/ أو التناول المفرط لفكرة غض البصر، ووقف أي تفاعل بين الجنسين.

٤) **الإغراق في التوكيد علىٰ بر الوالدين**، وتطرّق التوكيد إلىٰ مساحات شخصية لا يشملها الخطاب الشرعي بالبر. وهو توجه يصطدم بميل المراهق إلىٰ كسر السلطة والتمرُّد عليها، وهو تمرُّد يمكن للوالد من نفس الجنس احتواءه وقبوله في الأغلب.

المشكلة تكون إن لم تتصالح الأم مع هذه الذكورة الناشئة واستعملت سلطان البر -بجانب تأليب الوالد أو المربي- لكبح هذا الميل الفطري، بدلًا من احتواءه وتقويمه.

---

(١) في بعض الحالات ينتج كبت الرغبات تجاه الأنثىٰ بسبب تحرك رغبة شهوية تجاه الأم بسبب اختلاط الحدود الزائد معها، فيستجيب بكبت كامل الرغبة الغيرية، وقد يحدث كل ذلك علىٰ مستوىٰ لاشعوري بالكلية.

(٢) تعني السادية هنا وجود لذة من إحداث قدر من الألم في الآخر.

(٣) جون إلدردج: رجولة قلب.

٥) **التدين كمحاولة للحصول علىٰ القبول الروحي**. يعاني الأفراد ذوي الميول المثلية من شعور ضاغط بالخزي والرفض، داخليًا وخارجيًا. ومن خلال التديّن يجد الشخص نفسه مقبولًا من المحيط، بل ومن الله.

* **نمط الأم المسيطرة**[١]. وهنا يشعر الإبن بأن قيمة الذكورة خاضعة لقيمة الأنوثة، ما يدفعه إلىٰ رفض الذكورة كقيمة والتماهي مع أنوثة الأم.

* **الأم قوية الشخصية مع أب ضعيف الشخصية أو منشغل.**

تتحرك الديناميات داخل نظام الأسرة حركة تشبه لعبة الكراسي الموسيقية. وكل تفاعل من أحد أفرادها يتبعه تغير في تفاعل فرد آخر أو أكثر. وإليك دينامية تشيع في كثير من أسر الأفراد ذوي الميول المثلية.

- عند غياب الأب تفقد الأم جزءًا من أنوثتها لصالح تعويض هذا الفقد. وبتماهي الولد مع هذه الأم يفقد جزءًا من رجولته لصالحها. ولذلك يقال أن الأم التي تحل محل الوالد في التربية غالبًا ما تربي أولادًا جيدين [Good boys] وليس رجالًا مكتملين.

- وفي حالات كثيرة تميل البنت -في هذه الأسرة- إلىٰ التماهي مع الشخصية القوية لوالدتها. ويبحث الإبن -إن لم تنشأ لديه ميولًا مثلية- عن زوجة قوية تعوِّض ضعف شخصيته وتعاد الكرة مرة أخرىٰ.

وجدت كذلك في كثير من الأسر قدرًا من طاقة العدوان تجاه الأخ الذي أفلت من قبضة الأم أو تسلُّط الأب. وهذا العدوان يمكن فهمه علىٰ أنه تكثيف لغضب تجاه الوالدين تمت إزاحته، وكذلك غيرة من مقدرته علىٰ التحرر، وبلغة فرويد: يُصبح مُحطِّم القانون قانونًا في ذاته[٢]، ويناله من العدوان والرغبة في التخطي والتحطيم ما ينال القانون نفسه.

* **الافتقار للتربية الجنسية،** وهو عرَض مجتمعي عام. ما يجعل الطفل غير مدرك للحدود الجسدية والنفسية، ويتركه عرضة للاستغلال أو الإساءة الجنسية. وكذلك غير مدرك لمفهوم الجنس أو الممارسات المقبولة وغير المقبولة.

---

(١) تسمىٰ هذه الأم بالأم القضيبية، أي التي تطلب كمالها في ذاتها، أو بالتماهي مع أحد أبنائها وتماهيه معها.

(٢) سيجموند فرويد، الطوطم والتابو.

* **وكذلك إهمال العناية بالطفل وتركه مع أي أحد**. تذكر أن غالبية الإساءات تأتي من دائرة ثقة الوالدين. ويقول د. جوزيف نيكولوسي: «إنه لأمرٌ محزن، ولكم وددت ألا أقول ذلك. لكن التوجيه العام هو ألا تترك طفلًا مع أي مراهق مهما كانت درجة القرابة أو الثقة». وذلك لأن اندفاعية المراهق وضعف الكبح الرغائبي يجعل من ارتكابه لأشياء يعلم هو يقينًا خطأها أمرًا ممكنًا.

* المثلية كتثبيت ليبدي

يعني التثبيت الليبدي -كمفهوم تحليلي- تعثر الفرد نمائيًا نتيجة توقف الطاقة النفسية [الليبيدو] عند مرحلة نمائية بعينها؛ نتيجة صدمة أو إساءة أو خلل في الإشباع المنتظر في هذه المرحلة. وقد نوقشت المثلية كتثبيت ليبيدي من التحليليين بدءًا من فرويد وانتهاءً عند ڤان آردڤيج. وهو ما يفسر تخطي البعض للموقف المثلي عند تحقيقهم لدرجةٍ ما من الاكتمال الرجولي النفسي.

التثبيت في مرحلة الطفولة

يرىٰ فرويد[1] أن الجنسية المثلية هي ارتكاس في الموضوع، بمعنىٰ انحراف الطاقة الجنسية إلىٰ نفس الجنس نتيجة تثبيت في الفترة الأوديبية [من ٣ سنوات وحتىٰ ٦ سنوات تقريبيًا]، حينها يميل الطفل إلىٰ الوالد من الجنس الآخر برغبة الاستحواذ والتملك. وإذا كانت علاقته بالوالد من نفس الجنس حقيقية ومشبعة فإنه يتجاوز هذه المرحلة ويتماهىٰ مع الوالد من نفس الجنس ويقبل بموقعه منه ومن الوالد الآخر فيما يُعرف بالمثلث الأوديبي.

لكن في حالة ما إذا كان الوالد من نفس الجنس غير متاحٍ أو بعيد وجدانيًا أو مسيء فإن المثلث الأوديبي قد ينعكس!، فيتماهىٰ الطفل مع الوالد من الجنس الآخر كمحاولة منه للحصول علىٰ عاطفة الوالد من نفس الجنس واهتمامه. وهي محاولة عادة ما تبوء بالفشل، ويتلقىٰ الطفل المزيد من الرفض، لكنه يجتر ذات العلاقة في علاقاته التالية.

---

(١) سيجموند فرويد؛ ثلاث رسائل في نظرية الجنس.

التثبيت في مرحلة ما قبل المراهقة

يصف آردفيج الموقف المثلي بقوله: «عالقون في مرحلة ما قبل المراهقة». هناك تثبيت أكثر أهمية يقع للأفراد ذوي الميول المثلية في مرحلة ما قبل المراهقة. في مرحلة الميل المثلي الوجداني، يميل الأفراد من نفس الجنس إلىٰ الانغلاق علىٰ أنفسهم والنفور من أفراد الجنس الآخر [في سن من ٥ سنوات وإلىٰ ٨ سنوات تقريبًا]. لكن في حالة طفل ما قبل المثلية، يتلقىٰ الفرد رفضًا من أفراد جنسه بسبب تماهيه السابق مع والدته أو اختلاف طبيعته الفنية والحساسة عنهم، فيشعر بالاغتراب والاختلاف.

يجتاز غالب الأطفال هذه المرحلة قبيل المراهقة ويبدء لديهم الميل الوجداني لأفراد الجنس الآخر. أما طفل ما قبل المثلية قد يظل عالقًا في هذه المرحلة حتىٰ دخول النشاط الجنسي مع المراهقة فتتم جنسنة هذا الاحتياج إلىٰ التواصل مع نفس الجنس. فهو ينظر إلىٰ عالم الرجال من خارجه، ويكون الجنس هو مفتاح سهل للدخول إليه.

تذكَّر أن نظريات علم النفس تساعدنا علىٰ فهم الأفراد والدخول إلىٰ عالمهم، وليست حاكمة عليهم، فلا توجد نظرية واحدة تجمع كل أفراد الظاهرة التي تحاول تفسيرها.

المثلية ورثاء الذات

هناك موقف يشيع بين ذوي الميول المثلية وهو الميل إلىٰ رثاء الذات[١]، وهو موقف له ما يبرره من الاحتياجات غير المشبعة، والإساءات غير المشفية، والاغتراب عن النوع، وسوء الفهم المجتمعي، واضطراب العلاقة مع الجنسين. إلا أنه موقف غير فعَّال، إذ لا يضع جديدًا في حياة الفرد بل يجعل من آلامه معاناة غير محتملة. والموقف المقترح خلافًا لرثاء الذات هو المسئولية الذاتية، أن يحمل الفرد جرحه بين يديه، ويتحمل مسئولية شفاءه.

---

(١) Poor me attitude.

المثلية والحب

يقول ريتشارد: «إن دافع المثلية هو الحصول علىٰ الحب الذي لم نرتوي منه في الطفولة». ويعتبر الحب محورًا هامًا من حياة ذوي الميول المثلية، والحقيقة أن غالبهم لم يتلقَ القدر الكافي منه في طفولته. وعلىٰ الجانب الآخر نجد لدىٰ نسبة غير قليلة من ذوي الميول المثلية توقعًا للحصول علىٰ نوع من الحب يصفه آردفيج بـ «الحب الطفولي المراهقي القائم علىٰ التوهمات والخيال»، وهذا القدر المغالي من الحب المتوهَّم الحصول عليه -والذي لا يتوافر بهذا السقف بين الغيريين- هو ما يصيب الكثير منهم بالإحباط حتىٰ المتصالحين مع الميول منهم، وكثيرًا ما انتهىٰ الأمر بالانتحار.

من خلال تعلُّم كيفية التعبير عن مشاعر الحب الناضجة واستقبالها، يمكن للفرد المتعافي اختبار مشاعر الحب الحقيقية التي يصبو لها، والتي يقدمها له الرجال الآخرين. وكذلك من خلال مساعدته علىٰ تجاوز واستعدال توقعاته وتصوره عن الحب الذي ينتظر الحصول عليه.

المثلية والجنس

لا علاقة بين الميول المثلية والجنس. نسبة كبيرة ممن تعاملت معهم سواءً في غرفة العلاج أو علىٰ المستوىٰ الشخصي من ذوي الميول المثلية ليس لديهم سلوكيات جنسية مثلية. ودافع الجنس لدىٰ ذوي الميول المثلية هو احتياج التواصل مع الرجال الآخرين، ويُعد الجنس مجازًا لهذا الدافع العميق للتواصل.

ويعمل الجنس أيضًا كسلوك مُكتسب من خلال خبرة الإساءة والاعتداء إن كان هناك ثمة إساءة في تاريخ ما قبل المراهقة. وفي أحيان أخرىٰ، تكون ممارسة الجنس مع آخر نوع من اجترار الحادث المؤلم كمحاولة للاستشفاء منه -التوحُّد بالمعتدي-.

المثلية والنرجسية

هناك نوعان من النرجسية؛ ***النرجسية المتعاظمة*** وهي النوع الذي ينصرف إليه الخاطر عند ذكر اسم النرجسية، وهذا النوع تعرض لقدر مفرط وزائد من

التدليل في الطفولة حتىٰ توحّد مع ذاته هو، ويتميز بضعف الشعور بالآخر، ولديهم شعور زائف بالأحقية. لكن هناك نوع آخر من النرجسية وهو ***النرجسية الهشَّة***، وهنا يكون قد تعرض هذا الفرد في طفولته لما تسميه أليس ميللر[(١)] بالجرح النرجسي.

يعني الجرح النرجسي التعرض للحرمان من الاحتياجات النرجسية وهي الاحتياج للرؤية وتبلور الاهتمام حوله. وينمو الفرد ذو الجرح النرجسي بشعور عميق بالنقص وعدم الكفاءة وعدم الاستحقاق، وهو جرح يميل إلىٰ تعويضه بخلق ذات زائفة منتفخة.

أهم سمات النرجسية الهشة:

* الميل إلىٰ رثاء الذات، والنحيب علىٰ النفس.

* شدة الحساسية للنقد أو أي محاولة لانتقاصهم.

* يتوهمون كمالهم [مثل النرجسية التقليدية]، لكنهم يعتقدون بعدم تصديق الناس لذلك.

* يميلون في أحيان كثيرة للعنف السلبي لمعاقبة من يرون أنه لا يقدرهم حقهم.

* علىٰ العكس من النرجسية التقليدية، يميل أصحاب النرجسية الهشة إلىٰ إظهار التواضع الزائف والتزلُّف.

* أصحاب النرجسية الهشة أكثر عرضة للاضطرابات المزاجية كالاكتئاب.

وتشيع النرجسية بنوعيها لدىٰ كثير من الأفراد ذوي الميول المثلية، فيرىٰ جيمس فيلان[(٢)] أن الانجذاب والاشتهاء المثلي هو نوع من العنف السلبي النرجسي تجاه الآخر، وفيه محاولة لاستكمال النقص الشخصي من التواصل بصورة الآخر؛ محاولة لشفاء الذات من خلال الآخر.

---

(١) أليس ميللر: الطفولة المأسورة، البحث عن الذات الحقيقية. دراما الطفل الموهوب.

(٢) جيمس فيلان: التدريبات العملية لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية.

المثلية النسوية

يُعد «الآخر القريب» مدخلًا جيدًا لفهم الجنسية المثلية لدىٰ الرجال والنساء. إلا أن الفهم العميق للمثلية النسوية يحتاج المزيد من الغوص داخل الطبيعة الأنثوية، وأرشِّح لك كتاب «جوهر الجنسية النسوية» لجانيل هولمان[١].

وبالإضافة لما ستقرؤه في الصفحات التالية، فقد وجدت أن نسبة ليست بالقليلة من عميلاتي ذوات الميل المثلي كان لديهن جرح ثقافي غائر، تصوّر عن ارتباط الهوية الأنثوية بالقهر والتسلُّط الذكوري. وهو ما يعيدنا لحديثنا عن سؤال الهوية كمفتاح لفهم الجنسية المثلية لدىٰ كلا الجنسين.

المثلية وقرار التغيير

«وحده لا يصنع شيئًا، وبدونه لا يُجدي أي شيء»[٢]، هكذا يصف آردفيج قرار التغيير، أو قرار «تجاوز الموقف المثلي» كما يصفه في موضع آخر. ويرىٰ أن العقبة الحقيقية في طريق الكثيرين عن تحقيق هدفهم من النمو والتحرر هو أن جزءًا منهم يظل متمسكًا بالموقف المثلي ويغذيه. ولذا، لابد أن ينبني قرار التغيير ليس فقط علىٰ مميزات ودوافع التغيير، ولكن كذلك علىٰ فهم عقبات القرار، ورغبات الاستمرار وجذورها وقرار التنازل عنها أيضًا.

وأخيرًا ربما هذه رؤوس أقلام لمحاولة فهم الموقف المثلي النفسي، ووضع تصوُّر شبه متكامل له. ولذا فأنا في غاية الامتنان لكل تنقيح أو نقد وسيجد مني رحابة الصدر، وامتنان القلب.

شهاب الدين الهواري

---

(١) Janelle Hallman; The heart of female SSA.

(٢) G. Van Aarweg; The battle for normality.

قالوا عن الكتاب

- «يشارك ريتشارد كوهين حكايته الشخصية الآسرة التي تظهر مسيرته الانتقالية من الجنسيَّة المثليَّة لحياة جديدة كزوجٍ وأب. وقد منحه التحول رؤىٰ قيِّمة عن طبيعة وعلاج الانجذابات المثليَّة».

د. جوزيف نيكولوسي

مؤلف كتاب: العلاج الإصلاحي للمثليَّة لدىٰ الذكور

- «هذا الكتاب هو دليل علىٰ نضال بطولي وناجح لاستعادة هوية الشخص الغيريَّة. هو يمنح الأمل للكثيرين».

د. تشارلز سوكارايدز

مؤلف كتاب: الجنسيَّة المثليَّة: حرية بعيدة المنال

- «في كتابه عن المساعدة الذاتية . . . يكتب المعالج المثلي السابق كوهين للمثليين والمثليات الذين يريدون الانتقال للغيريَّة. يرىٰ دليله الشامل والمحسن كتابته وجيد التنظيم وذا المرجعية السخية المثلية علىٰ أنها خلل في الاتحاد بالوالد من نفس الجنس، ومشاعر ذكورية/أنثوية غير مكتملة، استنادًا للنظريات النفسية لجوزيف نيكولوسي وإليزابيث موبرلي».

جريدة Library**، مجلَّد ١٢٦، رقم ١٢، يوليو ٢٠٠١**

مقدمة خاصة بالطبعة العربية

بكثير من الفخر والسرور أقدم لكم الطبعة العربية من كتابي Coming out Straight، والذي صدرت نسخته الأولىٰ منذ عشرين عامًا، وما أنت بصدد قراءته هو التنقيح الثالث والأخير له، والذي خرج عام ٢٠٠٦. أود شكر الدكتور شهاب الدين الهواري علىٰ ترجمته الاحترافية وعمله المضني للحفاظ علىٰ جوهر النص في سياق عربي. وخالص دعواتي أن تمس هذه الكلمات العربية أرواح الكثيرين: أولئك المناضلين مع المثلية غير المرغوبة، وأسرهم وأصدقائهم، وأفراد مجتمع الإيمان الباحثين عن أجوبة لهذه الظاهرة، وكذلك المعالجين والمشيرين المهنيين.

لا يزال تناول الجنسية المثلية طي الحظر والتكتم في المجتمعات العربية والإسلامية، مختبئًا خلف الحكمية والخزي والذنب والتشوش. وحار دعائي وخالص رجائي أن يشعل «الآخر القريب» نورًا في الزاوية المظلمة، وأن يفتح بابًا من الأمل لأولئك الذين تحلوا بالشجاعة الكافية لقراءة هذا النص.

لا علاقة بين الميل المثلي والجنس. بل يعبر الميل المثلي عن إساءات غير مشفية واحتياجات مشروعة وغير ملباة. ويخبرنا العلم عن تجاذب الأضداد، وتخبرنا البيولوجية عن تناسب تكوين الرجال مع النساء بالتمام. وإنه إذا ما تحقق الفرد بهويته النوعية فإن الميول الغيرية تجاه الجنس الآخر ستزهر بالتبعية.

إن ميل الفرد لآخر من نفس جنسه يعبر عن محاولة النفس لشفاء إساءات ماضية وإشباع احتياجات غير ملباة. وإن الجنس لن يملأ هذه الكأس التي أفرغتها خبرات الطفولة، إذ إن الأطفال لا يرغبون ولا يحتاجون الجنس. والحل الجذري للانجذابات المثلية غير المرغوبة هو اختبار حب حقيقي من جديد. ما

أحدثته العلاقات تشفيه علاقات أخرىٰ. علاقات كسيرة ومجدبة أمام علاقات حقيقية ومشبعة وغير مجنسنة. ولذا فإن الرجال الغيريين هم ترياق المثلية، هم من بإمكانهم مد يد العون للرجال ذوي الميول المثلية، وكذلك الأمر بين النساء.

رجائي أن تستمتع بقراءة هذا الكتاب الهام الذي يصف الأسباب الأساسية لنشوء المثلية، ونموذج علاجي رباعي المراحل لذوي الميل المثلي غير المرغوب، وكذلك قصصًا ملهمة لعملاء سابقين حققوا حلمهم باستعدال الميول الجنسية. التغيير ممكن!

ريتشارد كوهين

يوليو، ٢٠١٨

مراحل التَّعافي الأربعة

١- المرحلة الانتقاليَّة (علاج سلوكي)، وتتضمَّن الآتي:

* التَّوقف التام عن أي نشاط جنسي.
* تكوين شبكةٍ دعم.
* بناء تقدير الذَّات ومعايشة القيمة في العلاقة مع الله.

٢- المرحلة التأسيسيَّة (علاج معرفي)، وتتضمن الآتي:

* المواصلة مع شبكة الدعم.
* استكمال بناء القيمة الذاتية واختبار قيمة العلاقة مع الله.
* اكتساب المهارات: التَّدريب علىٰ توكيد الذَّات، مهارات التَّواصل، مهارات حل المشكلات ومواجهة الصُّعوبات.
* البدء في شفاء الطِّفل الدَّاخلي: تحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات.

٣- معالجة الجروح العلاقاتيَّة والعاطفيَّة من نفس الجنس (علاج نفسي حركي/ دينامي):

* استكمال المهام المطلوبة في المرحلَتين السابقَتين.
* استكتشاف الأسباب الجذريَّة للجروح العلاقاتية العاطفية من نفس الجنس.
* البدء في عملية النَّوح، والغفران وتحمُّل المسؤوليَّة.
* تكوين علاقاتٍ صحيَّة وشافية مع أفراد من نفس الجنس.

٤- معالجة الجروح النفسيَّة العلاقاتية والعاطفية من الجنس الآخر (علاج نفسي حركي/ دينامي):

❊ استكمال المهام المطلوبة في المراحل الثَّلاثة السَّابقة.

❊ استكتشاف الأسباب الجذريَّة للجروح العلاقاتيَّة والعاطفية من الجنس الآخر.

❊ المواصلة في رحلة النَّوح والغفران وتحمل المسؤولية.

❊ تكوين علاقاتٍ صحية وشافيةٍ مع أفراد من الجنس الآخر، والتعرُّف علىٰ طبيعة الجنس الآخر.

(ريتشارد كوهين، م.أ، يناير ٢٠١٦)

إهـداء

إن هذا الكتاب يمثِّل عمل حياتي ورحلتي الشخصيَّة والعملية، ومن ثم فأنا أهديه:

لله الذي كان دائمًا حاضرًا ليرشدني في كل خطوة على الطريق.

لِجي سوك -زوجتي الحبيبة- التي سارت بجانبي كل خطوات الطريق؛ أنت شريكة حياتي الغالية؛ أحبك من كل قلبي.

إلى جاريش وجيسيكا وألفريد -أولادي الأحباء- شكرًا لوجودكم معي في وجه الصعوبات، أنا أحبكم وأقدركم بشكل لا تكفي وصفه الكلمات.

إلى والداي -صمويل ولورنا كوهين- الَّذين بذلا قصارى جهدهما ومنحا كيفما اقتدرا.

لكل أولئك الرجال والنساء الذين كان لي الشَّرف أن أساعد رحلتهم نحو التَّعافي والتحقق، لقد كنتم معلميّ.

لكل أولئك الذين ساهموا بسخاء في عملنا خلال السنين، أنا أعتبركم أبطالي.

للَّذين أحبوني وساعدوني أن أصل إلى هنا، بالأخص صديقي العزيز فيليب.

أشكركم جميعا من صميم قلبي وروحي.

تهيئة

لكم تأثَّرت بسماعي عن آلاف القراء الذين تغيرت حياتهم بسبب هذا الكتاب. وأنا أؤمن أنَّه بإمكان من يود التَّعافي من الميول المثلية غير المرغوبة تحقيق ذلك عن طريق اتباع هذا النموذج المكوَّن من أربع مراحل هي: شفاء الجروح، الحصول علىٰ الدعم من العائلة والأصدقاء والمرشدين، وسؤال الله المعونة. أعلم أنَّه بإمكانك (أو من تحب) تحقيق الحلم.

تمثِّل الميول المثلية مشكلتين رئيستين:

أ- جروح لم يتم شفاؤها.

ب- احتياج مشروع للحبِّ لم يتم إشباعه.

ومن شأن حلِّ هاتين المشكلتين الرئيستين تطويرُ إحساسٍ عميق بتغيير نابع من الداخل، كما سيترتب علىٰ ذلك نشوء ميولٍ غيريَّة؛ البرنامج ينجح إذا طبقناه بفعالية.

وقد قال لي أحدهم بعد نشر هذا الكتاب: «شعرت بثقل المطلوب حين قرأت عن المراحل الأربع للشفاء». ولذا إليك بعض استراتيجيات النجاح:

أولًا: خذ الأمر بهدوء وروية، خطوة واحدة في كل مرة، لا تفكر في الغد وركِّز علىٰ الحاضر.

ثانيًا: كن صبورًا مع نفسك والآخرين؛ فكما استغرقت سنين طويلة في تطوير الميول المثلية، كذلك الحال مع حل المشاكل التي كانت سببًا في تكوين هذه الميول.

ثالثًا: عليك بتكوين علاقات صحيَّة وشافية وغير رومانسية مع أفراد جنسك؛ يشفىٰ الرجال برجال آخرين، وتشفىٰ النساء بنساء أخريات. ستحتاج أن تعمل علىٰ مداواة الجروح العلاقاتيَّة والعاطفيَّة المثليَّة (من نفس الجنس) والغيريَّة (من الجنس الآخر)، علىٰ التَّوالي. إن الجروح العاطفية المثلية تنشأ عن انهيار العلاقة بين الأب وابنه أو الأم وابنتها، بينما تنشأ الجروح العلاقاتية المثليَّة عن ضعف الارتباط بالأقران: الذكور بالذكور، والإناث بالإناث.

ستحتاج في رحلة التعافي إلىٰ معايشة علاقاتٍ صحيةٍ وغير شهوانية مع أفراد جنسك، بالأخص مع أولئك الذين ليس لديهم ميول مثلية، أي: ذوي الميول الغيرية.

هناك خمسة أنواع مهمة من العلاقات:

أ- الارتباط بغيريِّين -نساء ورجال- يعلمون بميولك المثلية، وتعتبرهم أصدقاءَ جيدين.

ب- الارتباط بغيريّين -نساء ورجال- لا يعلمون بميولك المثلية، وتعتبرهم أصدقاء جيدين.

ج- الارتباط برجال ونساء لديهم ميولٌ مثلية غير مرغوبة، وهم علىٰ نفس طريق التعافي الذي أنت عليه.

د- مرشدون غيريّون يعملون علىٰ ملءِ فراغ الأبوة والأمومة.

هـ- وفي النهاية، قم بإرشاد غيرك من ذوي الميول المثلية غير المرغوبة.

إن كنت تعاني من الميول المثلية لا تظن بأي نحو أنك أقل شأنًا من الغيريين؛ أنت موهوب واستثنائي كما أنه لديك الكثير لتقدمه.

ستستغرق إقامة هذه العلاقات وقتًا، ولذا كن صبورًا مع نفسك والآخرين؛ إن الشفاء رحلة وليس محطة.

خلال هذه الرحلة ستختبر التغييرَ خطوة بعد خطوة، ويومًا بعد يوم. بعد مداواتك لجروحك مع أفراد جنسك، ستكون خطوتك التالية أن تحدد الجروح العلاقاتية والعاطفية الغيريَّة (من الجنس الآخر).

الجروح العاطفية الغيرية تنشأ عن تعلُّقٍ غير صحي بين الأم وابنها، وبين الأب وابنته. أما الجروح العلاقاتية الغيرية فتنشأ عن أيِّ نوعٍ من أنواع الخلل في العلاقة بين الذكور والإناث.

يعد نموذج التَّعافي الذي أطرحه فعالًا لذوي الميول المثلية، أو المزدوجة، أو تشوش الهُوِية النوعية (الجندريَّة). وهناك أمل كبير لشفاء وتحقيق الهويَّة الجنسية الحقيقية للفرد، ثم تطوير إمكاناتٍ غيرية.

بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب لأول مرة أقترح عليك أن تقرأه مجددًا. وبعد انتهائك من قراءته للمرة الثانية قد ترغب بقراءته لمرة ثالثة. أثناء رحلة نضجك، سيتغير الكتاب في عينيك. لقد جاء هذا الكتاب ليحدث تغييرًا وتحولًا دائمين، ولن تستطيع أن تدرك كل المفاهيم أثناء قراءتك الأولىٰ أو الثانية.

لذلك، ابدأ رحلتك الشخصية أو ساعد عميلك أو شخصًا يهمك أمره. وكرِّر قراءتك للكتاب لتعمق فهمك للرحلة العلاجية. اقرأ قصص تعافي الآخرين علىٰ الموقع الآتي:

www.voices-of-change.org

لا توهب الحرية مجانًا؛ هناك ثمن تدفعه للوصول إلىٰ هدفك، فواصل ولا تستسلم. لا تشغل بالك بما يظنه الآخرون أو يقولونه عنك. ركز علىٰ حلمك، لم تعد معايشة الانتقال من المثلية إلىٰ الغيرية بالأمر المحبذ ولا ما تجاريه العامة هذه الأيام، فكن عالي الهمة.

لقد عملت في هذا المجال لعقدين ونصف، وأنا أومن أنه سيجيء الوقت الذي يفهم فيه الناس حقيقةَ أنه لا يولد أحد مثليًا، ولا اختار أحدهم ببساطة أن يكون مثليًا، وأن التغيير ممكن.

ثبت علىٰ الطريق خطاك، وشمّر عن ساعديك، وباشر العمل. وأنا أدعو الله لك ولأحبابك، ستفعلها يا صديق!

ريتشارد كوهين، م. أ، يناير، ٢٠١٦.

المقدِّمة

- «نحن نؤمن بالتّسامح الحقيقي، وبتنوع الميول الجنسية، وأنَّنا جميعًا متساوون في الحقوق مهما كان توجُّهنا الجنسي».

ريتشارد كوهين

*** لا يولد طفل -بشكل أساسي- بميول مثلية.**

لا يوجد دليل علمي قوي بوجود أسسٍ جينيَّة أو بيولوجية أو هورمونية للمثلية.

*** لم يختر أحدهم ببساطة أن يكون مثليًا.**

العوامل التي تساهم في نشوء المثلية هي كالآتي: الاستعداد النفسي وعوامل عائليَّة وبيئيَّة واجتماعيَّة.

*** هناك أمل في التخلص من الميول المثلية غير المرغوب بها واختبار الميول الغيرية.**

ما تم اكتسابه يمكن تغييره بالمقابل أو إسقاطه.

يمكن للفرد اختبار هويته النوعية من خلال حلِّ مشكلاتِ الماضي وإشباع الاحتياج للحب عبر علاقاتٍ صحيَّة وغير جنسية، بحيث يترتب علىٰ ذلك نشوء الميول الغيرية.

في هذا الكتاب، سأعرض المعنىٰ الذي تعبِّر عنه الميول المثلية، كما سأعرض نموذجًا واضحًا لرحلة التعافي، وقصصًا لأفراد أحدثوا التغيير الذي رغبوا به.

*** يمكن لأي أحد تحقيق ما يطمح له.**

بالعزيمة الصادقة ومعونة الله، وبالدعم المقدم من الآخرين يمكن تحقيق الشِّفاء. وبالطَّبع ستجد -في الوقت الحالي- من يقول: لا يستطيع أحد علاجَ ميوله المثلية غير المرغوب بها. وهذا ليس صحيحًا البتة لأن التغيير ممكن.! ولا ينبئك مثل خبير؛ فأنا أنطلق من خبرتي الشخصية والعملية.

لقد عملت في أجازات الصيف -حين كنت في المرحلة الإعدادية والثانوية- كمتطوع لدىٰ مركز لذوي الاحتياجات الخاصة يدعىٰ «إنجلس هاوس» بفيلادلفيا. وهو مأوىٰ لمرضىٰ الشَّلل الدماغي، والضُّمور العضلي، والتصلب المتعدد، وغيرها من الإعاقات الجسدية.

هناك . . . أصبحت صديقًا لامرأة تدعىٰ فرانسيس، أصيبت بالتصلّب في مقتبل حياتها، وكانت -قبله- تعمل كعازفة للبيانو في الحفلات. ألهمتني فرانسيس أن أتعلم العزف علىٰ البيانو. وبدأت في دراسته مع د. ناجي في عام ١٩٦٨ حين بلغت السادسة عشر. وبعد ثلاثة أشهر من الدراسة معه، سمعت مقطوعة تدعىٰ «سوناتا ضوء القمر» لبيتهوڤن. وقد تملكتني بحق وأخذتني لعالم آخر! وعزمت علىٰ تعلمها.

حين أخبرته برغبتي، رد عليّ قائلًا: «هذا محال، سيتطلب منك الأمر سنين عديدة لتستطيع تأديتها». حسنًا، لقد كان هذا رأيه. توجهت مباشرة للسوق لشراء المقطوعة، وتطلب الأمر مني عدة أسابيع للتناغم مع مقاطعها، لكن بطريقة ما، تذكرت يدي مالم يستطع عقلي حفظه. لقد عرفت أصابعي طريقها، وغنىٰ قلبي كل مرة باشرت بعزفها.

وأخيرًا، بعد شهر من التدريب، قررت أن أؤديها أمام الدكتور ناجي. تستطيعون تخيل ردة فعله . . . لقد تفاجأ. ولن أنسىٰ ما حييت تلك النظرة التي اعتلت وجهه حين قال: «من علمك عزفها؟!»، فقلت: «أنا».

كانت هذه بداية عملنا الحقيقي كمعلم وتلميذه، وصدّق حينها بموهبتي وساعدني أن أتعلم مقطوعات مبتدئة ومتقدمة بالتوازي.

ثم دخلت الجامعة بعد عامين من التدريب المكثف والعمل الجاد، وتخصصت في عزف البيانو.

تعلمت من هذه التجربة أنَّه بمقدور أيِّ أحد تحقيق ما يريده متىٰ تحققت لديه رغبة قوية لا تصغِ لما يقوله الآخرون أو تدع ذلك ليعرقل طريقك. إن من يشككون بك عند شروعك في أمر ما، هم أنفسهم من يخافون البدء فيه.

يبدأ كل شيء من فكرة، أضف لها رغبة جامحة، اصنع لنفسك خطَّة، كن مثابرًا بجهودك المستمرة. لا يهم عدد المرات التي ستقع فيها أو تفشل؛ ما ستواجهه هو حواجز وعقبات طارئة فحسب. لا يوجد ثمة فشل، وإنما فرصة لفحص الموقف والمراجعة.

اكتشف توماس إديسون عشرة آلاف طريقة لا تنجح في صنع مصباح ضوئي قبل أن يصل لهدفه. ولذلك فالمفتاح هو أن تظل ساعيًا نحو هدفك، انهض بنفسك وجرب طرقًا أخرىٰ.

من الأسباب التي تجعلني معالجًا ناجحًا، أنني ارتكبت كلَّ خطأ يمكن لإنسان الوقوع فيه أثناء رحلتي الشخصية نحو التعافي. ولكنني لم أسمح لأي شيء أو أي أحد أن يقف في طريق استكشافي لكيفية معالجة ميولي المثلية غير المرغوب بها.

لقد كان الأمر يعني لي الحياة أو الموت، ويكفي أن أموت علىٰ طريق المحاولة؛ علىٰ الأقل ليكون لحياتي معنىٰ وغاية بسبب محاولاتي لسنين عديدة أن أداوي جراح روحي التي بدت لا نهاية لها. كنت أميل جنسيًا للرجال. أخبرني الجميع أنني ولدت هكذا، وأن فكرة التغيير مستحيلة، وباطلة علاجيًا.

هراء! يمكن لأيِّ أحدٍ أن يفعل ما يشاء إن امتلك الرغبةَ الصادقةَ، وصنع خطة، وحصل علىٰ الدعم، وباشر بالعمل.

لقد استطعت أن أكون مرشدًا للعديد من النساء والرجال والمراهقين في علاج ميولهم المثلية، فقط لأنني لم أستمع للآخرين حين قالوا لي: «تصرف علىٰ سجيتك، لقد ولدت بهذه الطَّريقة؛ تقبَّل ذلك».

استطعت استكشاف منابع ميولي المثلية، كما أنَّني عرفت كيف أحل المشكلات التي تسببت أساسًا في نشوئها، وكيف أشبع احتياجي للحب عن طريق علاقات صحية، شافية ولا-جنسية مع أفراد جنسي.

إن الفائدة المرجوة من قراءة هذا الكتاب واتباع الخطة التي سأذكرها فيه، أنني أعرض عليك بواسطته مختصرًا لتحقيق أحلامك في أن تصبح غيريًّا. لقد ارتكبت الكثير من الأخطاء شخصيًا، وهذا ما سيجعلك تتفادىٰ الكثير من المنزلقات التي ستواجهها في طريقك نحو الحرية.

ما أخذ مني عقدًا كاملًا لتحقيقه، جعلني قادرًا علىٰ مساعدتك في تحقيقه في غضون سنة إلىٰ ثلاث سنوات.

أود شكر كل النساء والرجال الذين تشرفت بالإشراف عليهم خلال الثلاثين سنة الماضية فقد كانوا معلميّ. ضمنت قصص بعضهم في هذا الكتاب مغيرًا أسماءهم وتفاصيلهم للحفاظ علىٰ السرية. هم أرواح شجاعة تسبح عكس التيار.

لقد كتبت هذا الكتاب للمتخصصين وغير المتخصصين علىٰ حد سواء.

أنا في موضع فريد؛ حيث كنت عميلًا يومًا ما وأنا الآن معالجٌ. لم أكن أصارع ميولي المثلية فحسب، بل أنهكتني محاولاتي الجاهدة في إيجاد متخصصين يفهمون وضعيَ وكيفيَّة مساعدتي علىٰ الشفاء. وقد كان من الصعب جدًا أن أشرح لمعالجين لا يملكون أدنىٰ فكرة عما أشعر به.

حتىٰ الآن، يتم تدريس طلبة البكالوريوس والدراسات العليا في الجامعات -في أرجاء مدينتي وأنحاء العالم- «العلاج الموكد للمثلية» فقط.

إن الهدف من هذا الكتاب هو مساعدة المعالجين، المشيرين النفسيين، ورجال الدين وغيرهم أن يفهموا كيفية تقديم المساعدة للرجال والنساء الذين يعانون من ميول مثلية (غير متصالَحٍ معها). كما أن هذا الكتاب دليل للأشخاص ذوي الميول المثلية. أملي ودعائي أن يأتيَ الوقت الذي تتضاءل فيه وصمة العار التي تلحق بهم، وأن يزداد الوعي والتفهم. أرجو أن يخدمك هذا الكتاب كعتبةٍ تثبُ عليها في طريقك نحو تحقيق حلمك.

في الجزء الأوَّل، سأشاركك قصتي وسأصف الأسباب الجذرية للميول المثلية، ولن أركز علىٰ بسط المسببات؛ لأنني أومن أن هناك الكثير من الكتب الجيدة التي تناولت ذلك الجانب. للمزيد من المعلومات عن أسباب نشأة الميول المثلية، أرجو أن تعود لقائِمة المراجع المعروضة في آخر الكتاب.

في الجزء الثاني، سأعرض عليك نموذج التعافي رباعيَّ المراحل، وهو دليل للشفاء خطوة بخطوة. وبعد ذلك، سأصف أدوات وتقنيات علاجية لتستخدمها في كل مرحلة من مراحل التعافي الأربعة.

سأعطيك مقدمةً عامة عن عدة طرقٍ تقربك من الشفاء لكنني لن أفصِّل فيها كونك ستقرأ عنها في الكتب المقترحة التي سأدلك عليها. إن هدفي هو توفير طريقة عملية لعلاج المثليَّة غير المرغوبة. وبمزيد من الدراسة، قد تتعلَّم كيفية تطبيقها.

كما أنني سأناقش أهمية الغضب والتلامس الصحي في رحلة الشفاء.

وفي النهاية، سأصف لك نموذجًا إرشاديًا لخلق ارتباط آمن مع الرجال.

في الجزء الثالث، سأعرض اقتراحاتي علىٰ العائلة والأصدقاء ممن يعرفون مقربًا يختبر ميولًا مثلية؛ يستطيع أفراد العائلة والأصدقاء تقديم الكثير لمساعدة الأشخاص ذوي الميول المثلية أن يتعافوا كي يختبروا في نهاية المطاف ميولهم الغيرية المحتملة والفطرية.

منذ كتابة «الآخر القريب»، كتبت كتابًا مخصوصًا لأولاء الذين يعرفون شخصًا لديه ميول مثلية، بعنوان: Gay children, Straight parents: A plan for family healing[1]. (كوهين، ٢٠١٦، نسخة منقحة). أرجو أن تقرأ هذا الكتاب لخطة أشد شمولا عن كيفية مساعدة أفراد عائلتك وأصدقائك ذوي الميول المثلية.

وخلال هذا الكتاب، سأحكي لك قصصًا لخمسةِ رجال وامرأةٍ أشرفت عليهم خلال رحلتهم. من خلال كلماتهم الشخصية يمكنك أن تفهم أكثر كيف تعمل رحلة الشفاء هذه.

---

(١) تمت ترجمته بعنوان: التئام وطن.

كلمة أخيرة

لقد أشرفت ودرَّبت وساعدت آلافَ الرِّجال والنساء والمراهقين خلال الثلاثين سنة الماضية، وإليك شرحٌ مختصر عن كيفيَّة عمل هذا البرنامج.

المرحلة الأولىٰ: تتضمن إحداثَ تغييراتٍ سلوكيَّة بالتوقف عن الممارسات غير الصِّحية وقطع العلاقاتِ الخاطئة، بجانب تكوين شبكة دعم، وإعلاء حسِّ التقدير الذاتي، واختبار قيمة العلاقة مع الله.

المرحلة الثانية: تتضمن إعادةَ تكوين البنية المعرفية، وشفاء الطفل الداخلي، واستكمال كلِّ المهام الواردة في المرحلة السابقة. في هذه المرحلة يتعلم الفرد أن يبدل حديث النفس السلبي بعباراتٍ إيجابيَّة فيما يتعلق بالذات والآخرين. نعمل بعدها علىٰ استخراج أفكار الفرد ومشاعره وحاجاته العميقة لتصبح في منطقة الإدراك الواعي. يتعلم الفرد بعد ذلك أن يعيش حياة أكثر سعادة في الهُنا والآن، عن طريق التعبير الإيجابي عن النفس، وتوكيد الذات بطريقة إيجابية.

المرحلة الثالثة: شفاء الجروح العاطفيَّة والعلاقاتيَّة المثليَّة. وهنا تحتاج النساء التعامل مع المشاكل الناتجة عن العلاقة مع الأم، ويعالج الرجال المشاكل الناتجة عن العلاقة مع الأب، وكذلك أي جروح أخرىٰ كان شخصًا مهمًا من نفس الجنس سببًا في إحداثها؛ فلا بد من البدء في الكشف عن الجروح العميقة ومداواتها.

الجزء الأخير من هذه المرحلة سيكون بإشباعِ الاحتياجات المشروعة للحب عن طريق علاقة صحية وغير شهوانية مع أفراد من نفس جنسك، وبالتالي ملء فَجَوات الماضي، والتي تتمدَّد مع الوقت.

المرحلة الرابعة: شفاء الجروح العاطفية والعلاقاتية الغيرية. وهنا علىٰ النساء أن تحل المشاكل الناتجة مع العلاقة مع الأب، وعلىٰ الرجال أن يحلوا المشاكل الناتجة عن العلاقة مع الأم، أو أي جروح أخرىٰ كان شخصًا مهمًا من الجنس الآخر سببًا في إحداثها.

ومجددًا أقول، لا بد من الكشف عن الجروح العميقة ومداواتها أولًا، قبل أن نباشر العمل علىٰ إشباع الحاجات المشروعة للحب عن طريق علاقات صحية مع أفراد من الجنس الآخر.

عندما تتعلم كل امرأة ورجل عن كيفيَّة إعلاء حس القيمة الذاتية لديهم عن طريق تعلم مهارات جديدة، واختبار القيمة في العلاقة مع ربٍّ محب، وشفاء جروح الماضي، وكذلك إشباع احتياجاتهم للحب في علاقة صحية وغير شهوانية مع الأقران، سيتحقق كلاهما بالتصميم الفطري الذي أعده الله لهم.

الجزء الأول

محاولة للفهم

الفصل الأول
قصتي: رحلة رجل

- «حيثما يقع جُرح المرء تكمن هبته؛ فأينما تظهر جروحنا النفسية، سواء أكانت بسبب أبٍ مدمن علىٰ الخمر، أو أم مخزية، أو أبٍ مخزٍ، أو أم مسيئة. أو كانت -تلك الجراح- تنبع من عزلة، أو إعاقة، أو مرض، ذاك هو المكان بالذات الذي سنقدم منه عطايانا الثمينة للآخرين».

روبرت بلي

أذكر كيف اعتاد أبي تعنيفَنا في طفولتي ومراهقتي بينما كانت أمي تتشبث بي، لقد كانت علاقتي فاترةً معه، بينما كنت شديد التعلق بها. وحين كنت في الخامسة من عمري، جاء أحد أصدقاء العائلة ليسكن معنا، لقد حاز علىٰ ثقتي ومحبتي، ولكنَّه استغلني جنسيًا. كانت لدي كذلك هبةٌ خاصَّة: الحساسية النفسية المُفرطة.

جعلتني حساسيتي أختبر الحياة بعمق، كما جعلت من الصَّعب عليّ المُضي قدمًا وتجاوز الخبرات والتخلي عنها. كنت ميالًا للفنون، بينما كان والدي وأخي يميلان للرياضة وكانا أكثرَ لياقة مني. كما اعتاد والدي أن يعنف أخي «نيل» الذي بدوره كان يمرر هذه الشحنة إليَّ بتعنيفه لي. وكانت هذه بعض الأسباب التي أدَّت لاختباري ميولًا مثلية. لقد بحثت عن الملجأ بين أذرع الرجال.

لقد فررت من هذه المحيط إلىٰ كنف الرجال، تعرَّفت إلىٰ أكثر من رفيق مواعدة في الجامعة، وبعدها وجدت شريكًا -ذكرًا- لثلاث سنوات. لم يشبعني كل ذلك؛ لقد أردت أن أتزوج وأن تكون لي عائلة. وقد كانت لدي معتقداتٍ دينية جامدة ساعدني تجاوزها علىٰ ترك الحياة الجنسيَّة المثلية.

ثم التقيت جاي سوك في نهاية المطاف والتي غدت زوجتي. لم يكن ذلك كافيًا كذلك؛ فما حدث بالفعل هو أنني قمت بكبت ميولي المثلية. كنت محتاجًا أن أداوي جراح قلبي وأن أشبع احتياجاتي للحب، والتي وجدتها خلال رحلة علاجي، وفي مجموعات الدعم، والمشرفين، والأصدقاء، وإيماني.

وبهذه الطريقة، كنت قادرًا علىٰ التغير، وأن أصبح أخيرًا ... رجلًا. أشاركك قصتي لأعطيك فكرة عن أين كنت وأين أصبحت، وكذلك لتعلم أن التغيير ممكن.

الطفولة المبكِّرة ومرحلة المراهقة

نشأت في (مريون الدنيا LM) إحدىٰ ضواحي فيلادلفيا. كنت الأصغر بين ثلاثة إخوة من عائلة يهودية حيث يكبرني أخي «نيل» بأربع سنوات ونصف، وتكبرني أختي «ليديا» بعامين ونصف. عمل أبي في مجال الأحذية، بينما كانت أمي ربةَ منزل.

اعتدنا أن يبدأ أبي بتعنيفنا ما أن يرجع من العمل. وبسبب طبيعتي الحساسة؛ كنت أجد ذلك كخناجر تطعن روحي. كانت علاقة أبي بنيل علاقة تصادمية حيث يتشاجران بشأن كل شيء، ومتىٰ شعر «نيل» بالإحباط والألم، كان يصبُّ عدوانيَّته وغضبه عليّ. كنت أحاول الدفاع عن نفسي، لكن محاولاتي لم تكن تجدي نفعًا؛ لأنه كان أطول وأضخم مني بكثير.

لم يكن ينقطع الشِّجار والبكاء في منزل عائلة كوهين. ومع ذلك كنا نتبسم حين يحضرنا زائر ونتصرَّف كعائلة سعيدة تسكن الضاحية. كنت أتردد ذهابًا وإيابًا بين نيل وليديا، أقف يومًا لصالحها ولصالحه في يومٍ آخر.

كان شجار والداي معًا وشجارنا نحن كأولادهم سويًا هو روتيننا اليومي. وكان دوري هو دور المصلح؛ كنت دائمًا أحاول أن أستجلب النظام والسلام في هذا المنزل الفوضوي. وأحيانًا أخرىٰ كنت ألعب دور المهرج محاولًا -بيأس- أن أخفف التوتر الذي يملأ المكان.

بدأت ميولي المثلية في التكشُّف بدءًا من المرحلة الإعدادية (المتوسطة)، ورغم الفتيات اللاتي أظهرن لي الاهتمام، تزايدت رغبتي واهتمامي بالتقرب من الرجال.

وحين أصبحت في الصف السابع، أراد أحد أصدقائي الذكور أن يجرِّب ممارسة الجنس معي، فتجاوبت معه، ولكن لم يكن التواصل الجنسي هو ما أردت، بل التقارب الجسدي الحميم، أردت أن يضمني أحدهم وأعانقه.

كنت أقضي ليلة في منزل صديقي «ستيف»، كان يروقني تحاضننا في الفراش، لم أكن أكتفي بذلك لكن «ستيف» أظهر لي عدم ارتياحه من طلبي المستمر للحميمية. كانت رغباتي المثلية تزداد شدة بمرور السنين، وحينها كنت قد خضت المزيد من التجارب الجنسيَّة مع أصدقاء المدرسة.

كان الأمر بالنسبة لهم مجرد تجريب أو نزوة عابرة، لكنه بالنسبة لي كان هوسًا يزيده الوقت اشتعالًا. كنت أحاول التصرف كشخص طبيعي في نفس الوقت، فاتَّخذت رفيقات مواعدة. وفي سنة تخرجي من الثانوية العامة، كنت علىٰ علاقة مستقرة مع فتاة تدعىٰ «ماريا»، ظن الكثيرون أننا سنتزوج، وأعتقد أننا ظننَّا ذلك أيضًا، لكن ظل ذلك الهوس النامي المتعطش لرجلٍ يطاردني في الداخل.

حين بلغت السابعةَ عشرَ، خرجت إلىٰ العالم متطلعًا لبناء علاقة مثلية؛ ذهبت إلىٰ نادي اللياقة الخاص بوالدي، وهناك قابلت رجلًا والذي دعاني بدوره لمنزله. كان قلبي يخفق بشدَّة لدرجة أنني أحسست أنه سيندفع خارج صدري.

لم أكن قد أقدمت علىٰ مثل ذلك من قبل، وما إن وصلنا شقته حتىٰ بدأ الإغواء بيننا. لقد كنت متوترًا جدًا إذ كان أمرًا جديدًا عليّ. ما كنت أظن أن ما فعله بي ذلك اليوم يمكن وقوعه بين رجلين!، شعرت أن جسدي وروحي قد تهاويا وتمزقًّا إربًا.

غادرت بعدها شقته واستقللت القطار النفقي [المترو] عائدًا للمنزل، وحين كنت في النفق أنتظر القطار، جلست في زاوية مظلمة وأجهشت بالبكاء، شعرت بالانتهاك وخيبة الأمل. لقد كنت أبحث عن التَّقارب، عن مكان آمن أتلامس فيه حيث يحتضنني أحدهم ويضمني، لكن بدا ما اختبرته كعمليَّة اغتصاب. عدت للمنزل ولم أخبر أحدًا بما حصل.

وأخيرًا ... حين شارفت سنة التخرج علىٰ الانتهاء، أخبرت والداي بمعاناتي مع الميول المثلية، وما أغضبني حد الهياج إخبار أمي لي بأنها كانت

تعلم بالأمر. كانت علاقتي معها في طفولتي المبكرة علاقة تناقضية من الحب الشديد والكراهية في الوقت ذاته، لم أكن أعلم أين تنتهي حدودها وتبدأ حدودي، كنت أعلم أن جزءًا من تشوش هويتي الجنسيَّة كان سببه التقارب غير الملائم بيننا.

باعترافي هذا وجدتني قد أخزيت والدي الذي نشأ في مدرسة عسكرية، والذي عمل كرجل عسكري بحري في الحرب العالمية الثانية. طلبت رؤيةَ طبيبٍ نفسي وهذا ما كان، لكنها لم تكن تجربة مثمرة ألبتة؛ لم نتفاهم أنا وهو.

في الجامعة

ذهبت إلىٰ جامعة بوسطن -عام ١٩٧٠- لدراسة الموسيقىٰ. وبدأت أتلقىٰ علاجًا نفسيًّا لثلاث سنوات مرتين في الأسبوع مع محلل نفسي فرويدي تقليدي. كان ذلك الوقت عصيبًا جدًا عليّ؛ مليئا بالألم والقليل من النفع. لقد تعرفت علىٰ جوانب من نفسي، لكنني لم أعرف كيف نشأت رغباتي، كما أنه لم يخف ألمي مطلقًا.

خلال سنتي الجامعية الأولىٰ، تردَّدت علىٰ ملاهي للمثليين، لكن لم يرقني الأمر؛ شعرت وكأنه سوق للحوم ولم أرد أن أكون بضاعة توضع علىٰ الرف. حضرت بعض اجتماعات المثليين من الرجال والنساء في اتحاد الطلاب المثليين في الجامعة. كان لدي عدة رفاق مواعدة في سنتي الجامعيَّة الأولىٰ، دامت علاقتي بكل فردٍ فيهم بضعة أشهر.

حين كنت أعود للمنزل زائرًا، كنت أميل لمجادلة والداي حيث كنت أتحداهم مستخدمًا بعض أدواتي العلاجية. وفي إحدىٰ المرات، تشابكنا أنا ووالدي بالأيدي. خلال شجارنا، كان يضربني وأنا علىٰ سريري. بدأت أمي بالصُّراخ قائلة: «توقف! توقف! بالله عليك توقف!»، أدرت رأسي ناحيتها قائلًا: «لا، هذا رائع جدًا، إننا لم نكن قريبين هكذا مطلقًا»، فخرَجَت من الغرفة باكية.

أذكر أنه بعد إحدىٰ زياراتي، كتب لي والدي رسالةً جرحتني بعمق، وكنت في نفس الوقت مثقلًا بعلاقتي مع رفيقي الحميم «مايك» في تلك الفترة، كما أن أدائي الدراسي كان قد شارف علىٰ الانهيار. قررت أن أنهيَ الأمر كلَّه فتناولت عبوة كاملة من عقار البافرين.

علىٰ كل حال، استيقظت في منتصف النهار شاعرًا بالإعياء الشديد لكنني كنت لا أزال حيًا. هاتفت أختي والتي تسكن قريبًا مني فقدمت إلي ونقلتني لغرفة الطوارئ، حيث غسلوا معدتي واستقرَّ حالي.

تعافيت من الأمر واستكملت علاجي ثم عدت للجامعة، وأنهيت علاقتي بمايك. كما أنني حولت تخصصي من العزف للتَّمثيل، وشعرت بمزيد من الأمل. في سنتي الجامعية الثانية، قابلت «تيم» -فتىٰ يدرس الفنون- وأصبحنا شريكين لثلاث سنوات.

كان لدي ثلاثة أحلام منذ طفولتي المبكرة. حلمي الأول كان الحصول علىٰ صديق مقرب أستطيع معه التصرف علىٰ سجيتي تمامًا دون الاعتذار أو طلب الإعذار. وكان الثاني هو أن أسافرَ حول العالم مع مجموعة لهدف تعليمي وترفيهي. أما الثالث فكان الزواج من امرأة جميلة وبناء عائلةٍ محبةٍ.

كان تيم هو مصداق حلمي الأول. وبالرغم من ذلك، كان علي دفع ثمن ذلك. كانت علاقتنا علاقة تتبعية، أنا أطلبه بينما يتباعد هو، ظللنا علىٰ هذا الحال لثلاث سنوات. كانت أوقات تقاربنا غنيةً عن الوصف، وكذلك روعة الحب الذي تشاركناه. لقد كنا أصدقاء مقربين، وعبر عينيه رأيت الحياة من منظور مختلف؛ كان محبًا للطبيعة، وقد تعلمت الالتفات لأشياء لم أكن ألحظها قبل. لقد كان -وسيظل- رجلًا استثنائيًا.

رحلتي الروحانية[١]

حدث أمر آخر مهم خلال علاقتنا. لقد أحب تيم المسيحَ بشكل عميق. كثيرًا ما كنت أتتبع معتقداته حتىٰ قال لي: «توقف عن ذلك يا ريتشارد. فلتؤمن بما شئت، ودعني لأومن بما أشاء». أدركت أنه كان محقًّا واعتذرت له. لطالما كان لدي مسعىٰ روحيًّا، محاولًا إيجاد معنىٰ الحياة والغاية منها؛ ولذا جربت عدة معتقدات وطرق: اليهودية، البوذية، والعلاجات الروحانية، وبعدها وجدت المسيح. وقد كان إنسانًا استثنائيًا وجديرًا بالاهتمام، بل كان -في الحقيقة- الرجل الذي طمحت لأكونه.

شغفت به حبًّا لتوافقه الفكري والشعوري والكلامي والعملي. لقد كان رجلًا متسقًا مع نفسه؛ يبدي ما يبطن. أخبر عن مغفرة الله ورحمته، وكانت هذه مفاهيم جديدة بالنسبة إلي. لقد أردت أن أكون مثله، ومن هنا كانت بداية رحلتي في المسيحية. انضممت للكنيسة الأسقفية في روكسبري وبدأت أُدرِّس فيها أيام الأحد.

مع المزيد من استقاء المعرفة، أدركت أنا وتيم أن الجنسية المثلية لا تتوافق مع شريعة الله، ولذا قللنا التواصل الجسدي في علاقتنا حتىٰ انعدم. والتحقنا بكنيسة الوحدة[٢] في نهاية الأمر، وقد اعتقدت أن الله يعدني لاختبار هذا الإيمان الذي اعتنقته في عام ١٩٧٤.

---

(١) نشأ ريتشارد في بيئة يهودية جامدة، وعانىٰ من إساءات روحية في بيئة النشئة. وقد كان لذلك مع تأثره برفيق مواعدته أثرًا في وضع بصمة علىٰ مسيرته الروحية.

(٢) كنيسة إرسالية غير نظامية ذات آراء تجديدية.

ظللت متعففًا لتسع سنين، عشت خلالها حياة الخدمة محاولًا ألا ألتفت إلىٰ نفسي بعيدًا عن الله وشريعته وخدمة الآخرين. وكانت الميول المثلية تتبدىٰ لي كل حين، وكنت أدافعها وأصلي لكي تزول عني، ولكم توسلت إلىٰ الله لكي يرفع عني نيرها، ولكن الأمر لم يجدِ نفعًا بهذه الطريقة.

لقد حققت حلمي الثاني عن طريق الانضام للفرقة الإنشادية (الجوقة الكنسية)، مسافرًا معها حول أمريكا وآسيا، حاملًا معي رسالة من الحب والسلام، والتقيت خلال ذلك زوجتي الموعودة، حيث كنا نشارك في الأداء. كانت جاي سوك ضمن فرقة كورية راقصة وشعبية. كان حينها الكلام بيننا قليلًا جدًا، لكننا حصلنا علىٰ فرصة لمعرفة بعضنا -بشكلٍ أفضل- في السنوات اللاحقة.

رحلة زواجي وعلاجي

تزوجنا أنا وجاي سوك في عام ١٩٨٢، وكنت علىٰ طريق تحقيق حلمي الثالث. كانت الأشهر الأولىٰ من زواجنا رائعة حقًا، وأخبرتها عن ماضيَّ مع المثلية، أو ما كنت أظنه من الماضي.

بعد ذلك، بدأت مشاكلي التي لم أعالجها في الطَّفوِ إلىٰ السطح. شعرت بالغيظ تجاه مجريات حياتي، وأسقطت علىٰ جاي سوك كلَّ حقدي المكبوت الذي كنت شاعرًا به تجاه والدتي سابقًا. وبدأت في معاملتها كما كان يعاملنا والدي: «افعلي هذا ودعي ذاك»، «لم لم تفعلي هذا بالطريقة المحددة؟» «ألا تعرفين أي شيء؟!»، ظللت أصدر الأوامر وأوجه الإهانات لها.

يا لها من فوضىٰ صادمة، وما زاد الأمر سوءًا أنني كنت ناجحًا في عملي. حيث كنت مديرًا لقسم الفنون، أتجول سائحًا في آسيا مع جماعة من راقصي الباليه والعازفين من الطراز الأول. أحبني الكثير من الناس وظنوا أنني الأفضل. وبمجرد عودتي للمنزل، يتحول موسىٰ إلىٰ فرعون. لقد أصبحت ما تعهدت ألا أكونه يومًا، نسخة عن أبي.

أصبحت زوجتي حاملًا بعد فترة وجيزة، وأدركت أنه عليّ أن أبدأ العلاج من جديد. لذا -وفي مايو من عام ١٩٨٣- ذهبت لمعالج نفسي ذي سمعة جيدة في نيويورك حيث حضرت الجلسات العلاجية الفردية والجماعية أسبوعيًا لمدة سنة، وكانت تلك بداية علاجي من المثلية.

في ليلة ما، بعد مجامعتي لزوجتي انزويت عنها. شعرت بالإنهاك من عملي بوظيفتين (كمدير للفنون ونادل في أحد المطاعم) من أجل الإنفاق علىٰ أسرتي ودفع تكاليف العلاج.

أحاطتني جاي - سوك بذراعها، شعرت فجأة أن روحي قد غادرت جسدي!، أحسست بالانفصال عن جسمي. وفي لحظة واحدة، كنت أنظر لجسدي مستلقيًا بجانبها، لقد كان مؤلمًا جدًا أن أظل في جسدي بينما كان قلبي يصرخ. في تلك اللحظة، عادت بي الذاكرة لأدرك أنه كانت هناك نوع من الإساءة الجنسية في طفولتي المبكرة. كانت فرضيتي أنني كنت في تورط محارمي مع أمي.

شعرت وكأنني قضيت الدهر في تلك اللحظة، في حين أنه لم تمر سوىٰ عدة ثوان في الحقيقة. قبل عودتي لجسدي، قلت لجاي سوك: «أرجوك لا تلمسيني؛ لقد كان أمرًا مؤلمًا للغاية». نفد صبري في انتظار الجلسة العلاجية التالية.

عرفني معالجي بعدة تقنيات للتنفيس العلاجي، فقمت بضرب مخدات عديدة بقوة وعنف بمضرب كرة التنس؛ لأتخلص من شعوري بالغضب المكبوت والإحباط.

حين كنت أفعل ذلك متخيلًا أنني أواجه إساءة أمي لي، عادت بي الذاكرة للوراء. وفجأة، توهمت عضوًا ذكريًا يتجه نحو فمي، فصرخت شاعرًا بالصدمة والخوف.

بكيت وانهمرت دموعي لسنين تلت هذا الموقف، حيث كانت تعاودني ذكرىٰ تعرضي للإساءة الجنسية حين كنت بين الخامسة والسادسة من عمري. سكن عندنا صديق للعائلة -يسمىٰ العم ديف- ريثما يُتِمُّ عمليةَ طلاقه من زوجته. وكان ديف ضخمًا وقويًا للغاية. لقد منحني مالم يستطع والدي منحه لي، حيث كان يقضىٰ بعض الوقت معي، يستمع إلي ويحملني علىٰ عاتقه. لقد أشعرني بأن لي شأنًا وأنه يهتم بي. فعليًا، لقد كان ديف هو أول راشد من جنسي أرتبط به. ثم ابتدأ الأمر، حين بدأ يداعب أعضائي الخاصة وطالبني بفعل المثل معه. كان الأمر صادمًا بالنسبة لي ومثيرًا للرعب، وبالطبع، ممزوجًا بالإحساس ببعض اللذة.

علينا القول بأن الله قد خلق جسد الإنسان قابلًا لأن يشعر باللَّذة في المناطق الخاصة، وهذا أحد أسباب كون الإساءة الجنسية مثيرة للريبة بالنسبة للطفل؛ حيث تجعلك تشعر باللذة والألم في الوقت ذاته.

لقد ذرفت الكثيرَ من الدَّمع وأنا أتنقل في شبكة الريبة والانكسار التي أحدَثَتها هذه الخبرات بي. أدركت أن جهازيَ العصبيَّ قد تبرمج علىٰ الاستجابة للرجال بطريقة جنسية. وبالنسبة إليّ، الحميمية مع الرجال تعني الجنس، وأنني أدفع ثمن الاقتراب من الرجال من جسدي.

هذا ما تعلمه طفل جائع لحب والده، فمع حساسيتي البالغة وطبيعة والدي العدوانية، لم تسنح لي فرصة خلق علاقة معه. كان العم ديڤ أول رجل مرشِد وثقت به!

الشفاء والشقاء

لقد جلب العمل علىٰ الآثار التي أحدثتها الإساءة الجنسية في الطفولة الخراب لحياتي. كنا ننتظر طفلنا الأول، وكنت أسافر إلىٰ آسيا كل شهرين بهدف العمل، كما كنت أعمل كنادل ثلاث-لأربع مرات أسبوعيًا. وفي ذلك الوقت، كنا نتلقىٰ القليل من الدعم الروحي والعاطفي، حيث كان هناك عدد قليل من المنظمات في نيويورك تعنىٰ بمساعدة أولئك الذين يعانون من ميول مثلية غير مرغوب بها.

ذهبت لإحدىٰ المجموعات المسيحية طالبًا الانضمام لها لكنهم رفضوني لكوني عضوًا في كنيسة الوحدة. حاولت مع خدمة أخرىٰ تعنىٰ بالمثليين المتعافين في ولاية قريبة، وقد دعاني مديرها لإقامة علاقة جسدية معه!، مما أحدث المزيد من الألم وفقدان الأمل لدي.

كنت أعلم أن هذا الجرح قد نتج عن علاقتي غير الصحية مع العم ديف، وانفصالي العاطفي عن والدي، وإساءة أخي الأكبر لي. من ذلك علمت أنني أحتاج الاقتراب من الرجال بطرق صحية لأشفىٰ وأنضج.

لقد احتجت مرشدًا لتقديم صورة جديدة تعالج الخلل الذي وقع قبل سنوات عديدة. حاولت التواصل مع رجال في الكنيسة، كنت متعطشًا لتجربة الحب بطريقة صحية، لكنني أثرت ريبة أكثريتهم. شعروا بالتهديد جراء احتياجاتي المتزايدة ولم تكن لديهم فكرة عن كيفية التعامل معها، كما أنني متأكد أنني حركت -كذلك- بعضًا من مشاكلهم الداخلية، كون أغلب الرجال في ثقافتنا يحملون جروحًا أبوية عميقة (وهي من أحد أسباب رهاب المثلية/الهوموفوبيا).

لكنني ظللت أدعو الله سائلًا إياه أن يرزقني بالناصحين، وكلما زاد إلحاحي، كلما بدوا أبعد عني.

في نهاية المطاف، قررت أنه لم يعد بإمكاني احتمال المزيد؛ احتجت التلامس، وأن أُرشد، وأن أنضم لعالم الرجال. ناجيت الله، وأخبرت زوجتي وبعض أصدقائي أنني إن لم أجد حاجتي عند الرجال الربانيين والمتدينين، فسأعود لعالم المثلية لإيجاد شخص يريد أن يكون معي وأن يحتويني.

بالطبع لم تكن هذه أولىٰ خططي ولا حتىٰ تاليها، لكنني كنت علىٰ علم بما احتجته، وكنت أعلم أنني لن أتوقف إلا حين أجده. وقد عدت لعالم المثلية التَّعِس، وحينها شعرت أنني منافق لمناقضتي لمعتقداتي الدينية، لكن احتياجي للحب غلب ديانتي. وكنت أبث الله همي وغمي، وداخلي كنت أدرك أنه يسمعني ويرشدني.

كانت أيامًا مضطربة، تملكت فيها الوحدة والألم من زوجتي وابننا الأول، حيث كنت أغيب عنهم أحوم حول مدينة نيويورك مع رفيق مواعدة، في حين كانت جاي-سوك في المنزل تهتم بابننا وحدها، مدركةً أن زوجها في الخارج يقضي وطره مع رجل.!

أبكي الآن أثناء كتابة هذه الكلمات مدركًا كم الألم الذي أحدثته لهما. أنا آسف بحق، ورجائي منها ومن ابني ومن ربي غفران جرمي وقبول توبتي. أخبرتها أنني متمسك بعلاقتنا ورجائي ألا تطلب الطلاق.

احتجت للشفاء مع الرجال، ولم أكن أعلم كيف أفعل ذلك. لم أستطع إيجاد من يريني الطريق في ذلك الحين، لذا كان علي فعل ما بالإمكان. دعوت الله طيلة مسيرتي علىٰ هذا الطريق الذي لم يسبق لي المضي علىٰ مثله من البداية للنهاية، وقد أحتاج لمجلدات في وصف ما مررت به خلال السنتين والنصف التي تلت.

أدركت أنني كنت بحاجة للتقارب وليس للجنس. احتجت أن أعوِّض الأوقات التي لم أتشاركها مع والدي قط، مجرد أن نكون معًا، أن نفعل الأشياء معًا، أن نتحدث عن الحياة، وأن أتعلم منه. وهذا ما وجدته مع رجل رائع،

كنت أمينًا معه منذ البداية عن كوني متزوجًا وأرغب في التخلص من هذه الميول المثلية. لم أراوغ معه، ولا مع زوجتي أو الله.

رويدًا رويدًا بدأ قلبي بالشفاء أثناء العلاج في اختبار الفقد وممارسة النوح علىٰ آثار الإساءة الجنسية، وذلك في صحبة صديقي الجديد. وبالرغم من ذلك، كان لا زال هناك جرح عميق في صميم روحي، وفي النهاية، تحول هذا الألم لغصة. كنت مجهدًا بكثرة العمل كوني مديرًا للفنون، خادمًا للطاولات في المطاعم، ومحاولًا بيأس أن أعالج الجروح التي تسبَّبت في نشوء المثليَّة لدي، كما لأكون هناك من أجل جاي-سوك والأولاد. فقد أنجبنا مولودًا ثانيًا خلال هذا كله، وهي ابنتنا الجميلة.

دعوت حينها: «يا رب، يا له من أمر فظيع ولادة أطفال وسط هذه الفوضىٰ. أنت تعلم كم أنا بائس بما يخص تغيري. أدعوك أن تهتم بجاي-سوك والأولاد لعجزي وانعدام جاهزيتي في هذا الوقت».

أخذت إجازة غياب عن العمل لسنة كاملة. ومع الوقت، كنا أنا وزوجتي نزداد بعدًا عن كنيسة الوحدة. عانينا عاطفيًا وروحيًا وجسديًا، وفي السنوات اللاحقة، عدنا لجذورنا المسيحية. والآن أصبحنا نذهب لكنيسة رائعة في منطقتنا، حيث وجدنا الرفقة والدعم والحب.

انـطـلاقـة

وجدت -بفضلٍ من الله- صديقًا متدينًا أراد مساعدتي في علاج الجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية الماضية. كان هو نفسه متزنًا إلىٰ حد كبير، ومستقرًا ومتوافقًا مع رجولته. لا أستطيع وصف كل شيء حدث بيني وبين ديڤيد. أجل، كان يدعىٰ ديڤيد. إن الله رب عادل؛ كان من أساء إلي في الخامسة من عمري هو العم ديف، وكان من ساعدني في الشفاء في الخامسة والثلاثين من عمري هو ديڤيد.

وبمساعدة الله وإرشاده، ذهبنا معًا للغرفة التي تعرضت فيها للاعتداء، وهناك واجهت أكبر شياطيني، نفسي التي اتهمتني: «لقد كان هذا خطئي!»، فهكذا شعرت.

ساعد ديڤيد طفليَ الداخليَّ أن يرىٰ أنه لم تكن له يد في الاعتداء، وأنه لم يكن ذلك خطؤه. في تلك اللحظة، انقطعت الصلة بيني وبين العم ديف، وأصبحت حرًا لأول مرة في حياتي. ومع هذا الشعور بالحرية، أجهشت بالبكاء بين ذراعي ديڤيد.

معرفتي أنني لم أكن مسؤولًا عما حدث وأن الله سيغفر لي، جعلتني أشعر بالارتياح والتحرر. في لحظات الخلاص تلك، وجدت تحرري من رغباتي المثلية. كان لقطع الارتباط النفسي بالرغبات الجنسية أثرًا في تحريري من ثلاثين سنة من ألمٍ لا يطاق ومطاردة لا تنتهي للرجال.

بعد ذلك، كان عليّ صيانة هذا الإنجاز من خلال بعض الموازنات لأضمن أنني أتلقىٰ حبًا صحيًا غير مجنسن من الرجال. وجدت عدة رجال ممن أرادوا

إرشاديَ، وكان هذا جزءًا آخر مُهمًا من رحلة شفائي. تنمويًا، كان عليّ أن أتعلم الدروس التي افتقدت تعلُّمها كطفلٍ وكمراهق، وأخيرًا كشاب بالغ.

لقد سكب أصدقائي فيليب، راسيل، هيليندال، ستيف، غوردن، وريف. سكبوا دروسًا من الحب في قلبي، ضامين إياي إلىٰ عالم الرجال.

المزيد من التعافي

حضرت مع زوجتي جاي-سوك مؤتمرًا مسيحيًا عام ١٩٨٧ بعدما حققته مع ديڤيد. دعوت الله هناك أن يرينا الخطوة القادمة، ما علينا فعله وإلىٰ أين نذهب. سألت الله الهدىٰ في كل يوم ذهبنا فيه للمؤتمر، ولكن لم يحدث شيء. أخيرًا، انتهىٰ المؤتمر.

ذهبت لبركة ماء قريبة، جاثيًا علىٰ ركبتيّ وصليت: «حسنًا يا رب، حان وقت المواجهة!. لن أنصرف حتىٰ تخبرني ماذا أفعل وأين أذهب، حتىٰ لو مت هنا جالسًا، فليكن. سأظل أنتظر هداك».

حينها ألهمني -بوضوح- أن انتقل إلىٰ سياتل لأتلقىٰ مساعدة في شأن زواجي، وأن أتعلم المشورة للمبادرة في مساعدة الآخرين، وأن أخبر العالم حقيقة المثلية. دعوت في ذهول: «هل من الممكن أن تؤكد ذلك الأمر في قلبي؟» وتكرر الإلهام مرةً أخرىٰ، كما أدركته من قبل.

أخبرت جاي - سوك بما تلقَّيت. ودعونا الله سويًا لأجل ذلك لعدة أسابيع حتىٰ أيقنَّا أن هذه مشيئة الله لحياتنا. وحينما أصبح جليًا أن هذا ما يجب أن يحدث، قدمت استقالتي من العمل. وكان من المؤلم فعل ذلك بعد عشر سنوات من النجاح الباهر في إدارة أعمال الفنون.

قررت علىٰ أية حال أنني لم أكن أريد أن أكون كيفما كان أبي وأبيه من قبل، «ناجحون في العمل بؤساء في المنزل». حزمنا ممتلكاتنا في شاحنة عرضها قرابة خمسة أمتار، وودعنا أصدقاءنا في مدينة نيويورك، متوجهين إلىٰ سياتل.

هناك بدأنا حياة جديدة، جاهلين ما أخفاه الله لنا. ظننت أنَّنا ذاهبين إلىٰ هناك للعمل مع مؤسسة محلية لمن تخطوا المثلية. بعد عدة جلسات مشورية، أدركت أن الأمر لن ينجح، كان مشيرًا أعزب في حين أنني متزوج. وحدست أنه ما زال يصارع مشاكله الخاصة (في وقت لاحق، ترك منصبه ليتلقىٰ المزيد من المساعدة). لماذا أنا هنا؟

بعد ذلك سمعنا عن دائرة شفاءٍ مسيحيَّة في جزيرة صغيرة خارج سياتل. حاولنا عدة مرات أن نصل إلىٰ هناك، ولكن في كل مرة أوقفنا حدث أو حادث. قالت جاي-سوك: «ربما يعني ذلك أن الله لا يريدنا أن نذهب». أدركت أنه لم يكن الله من يحاول إعاقتنا! كنت مصرًا علىٰ الوصول مهما كان. ذهبنا إلىٰ هناك في وقت الظهيرة في يوم سبتٍ بارد، في ديسمبر، عام ١٩٨٧.

وهناك قابلنا ريف وزوجته لو-هيليندال، راعيا الدَّائرة المسيحية الويسلية. بقينا معهم لستة أشهر من العلاج المكثف، وحصلنا علىٰ المشورة والدعم منهما لعامين ونصف.

لا يمكننا تقدير مشورتهما لنا وخبرتهما التي لا يعادلها ثمن. نضجنا كأفراد وكزوجين وكأبوين وكعائلة. علَّمانا العديد من المهارات، وتعلمت منهج الإرشاد منهما. (سأشرح التَّوجيه والإرشاد في الفصل الثَّاني عشر). لقد تعلمت كيف أكون أبًا وزوجًا أفضل. ولكم يغمرنا الامتنان للحب والوقت الذين قدماهما لنا. أصبحنا قادرين علىٰ تقديم الكثير للآخرين بسبب ما تلقيناه.

وهناك، خضت تجربة فريدة أخرىٰ. في صيف عام ١٩٨٨، أتىٰ والداي لزيارتنا، اجتمعنا مع المشيرين الذين يعملون في الدائرة المسيحية، وشاركت خبرتي الماضية مع إساءة العم ديف لي، وكيفيَّة دخولي إلىٰ عالم المثلية، باحثًا بشكل دائم عن حب والدي بين أذرع الرجال.

أخبرت أبي: «لم تحملني يومًا كطفل، أو علىٰ الأقل حسب ما أذكر. لذا، علىٰ الرغم من كونك سبعينيًا وأنا في السادسة والثلاثين من عمري، أحتاج منك أن تضمني الآن». وأسرعت إلىٰ حجر والدي! واضعا يديه حولي، في حين كان

متصلبًا ومستغربًا. كان إحساسًا رائعًا، ولكن تملكتني الرهبة أثناء ذلك حيث كانت أمي وزوجتي وأولادي الاثنان والمشيرون الثلاثة ينظرون إلي. ولاحقا في ذلك المساء، أوصلنا والداي إلىٰ غرفتهما في الفندق. طلبت الانفراد قليلًا مع والدي، فقلت له: «أبي، نحن الآن وحدنا هنا، أحتاج حقًا أن تضمني».

أذكر جيدًا تلك الغرفة والكرسي حيث حضنني. تشبَّثت بحضنه وبدأت أنوح. شعر بالتَّوتر الشَّديد كونه لا يرتاح للبكاء. أخبرته: «أبي، أرجوك دعني أبكي؛ من الجيد فعل ذلك. أحتاج أن أتجاوز ما خسرت طوال حياتي. لقد افتقدت كوننا معًا أثناء نشأتي، أرجوك احضني وأنا أنوح». وبذلك تحررت من سنوات عديدة من الألم والخيبات. كانت لحظة رائعة لكلينا. أخيرًا، تواصلنا كأب وابنه.

وأصبحت المعالج الجريح

عرفت في النهاية أننا نتوجه نحو مساعدة الآخرين ذوي الميول المثلية. فقررت أولًا أنه عليّ أن أساعدهم دون أن أنحرف لمحاولة إقناع أي أحدٍ بطريقة تفكيري الخاصَّة. عملت لثلاث سنوات كمتطوع مع حاملي فيروس نقص المناعة أو المصابين بمتلازمة نقص المناعة المكتسبة «الإيدز». لقد كان تواجدي بين أولئك الرجال والنساء ميزةً وشرفًا لي. شعرت بالمزيد من التواضع والامتنان لكل علاقة وتجربة خضتها هناك. استطعت رؤية جمالهم، ورغبتهم القوية في أن يكونوا محبوبين فحسب.

في نفس الوقت، بدأت برنامج الدراسات العليا للحصول علىٰ درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي. وعملت بالتوازي كنادل في أحد المطاعم وكتوعوي لمرض الإيدز لجمعية الإسعاف الأمريكية.

عملت جاي سوك كمعلمة للصفوف الأولية، وكانت قادرةً علىٰ إبقاء جاريش وجيسيكا معها خلال الأيام. أكملنا علاجنا مع زوجين آخرين حضرا الندوة التي أقيمت في الدائرة المسيحية الويسلية. دعمنا بعضنا البعض، وكان وقتًا مباركًا. علىٰ الرغم من مواجهتنا للكثير من العثرات يوميًا، إلا أننا بقينا بجانب بعضنا، وكان ذلك يعني الكثير.

بعد التخرج في عام ١٩٩٠، وبفضل معونة الله، قمت بتأسيس مؤسسة الشفاء العالمية. كنت أطمح لتأسيس مراكز شفاء في جميع أنحاء العالم، لمساعدة الرجال والنساء والأطفال أن يختبروا قيمتهم في العلاقة مع الله. ولا زالت هذه رؤيتي علىٰ مدار رحلتنا.

عملت لدىٰ جمعية الإسعاف الأمريكية كتوعوي لمرض الإيدز لثلاث سنوات، كما عملت لدىٰ «خدمات المجتمع الكاثوليكي» التي تعنىٰ بعلاج الأطفال الذين تعرضوا للإساءة، وحل المشاكل الأسرية. كما أنني بدأت عملي الخاص كمعالج للرجال والنساء ذوي الميول المثلية.

بدأت بإلقاء محاضرات عامة عن عملية الانتقال من المثليَّة للغيريَّة. فكرت أنهم لن يروني كعدو لهم كوني أمتلك قلبًا منفتحًا نحو المجتمع المثلي، بل أعرض بديلًا آخر لأولاء الذي يرجون التغيير، وقد كنت ساذجًا. وصلتني تهديدات بالقتل عند منزلنا وفي مكتبي! تلقينا مكالمات هاتفية بذيئة بكلمات تهديدية واتهامية قيلت بغضب وحملت الضغينة، وطالبت وحدة تنفيذ المهام التابعة لمكتب ماير للمثليين والمثليات في سياتل جمعية الإسعاف الأمريكية أن تفصلني عن منصبي كتوعوي للإيدز.

كانت أسبابهم أنني أعاني من من رهاب المثلية، وأنني أنشر الكراهية. الكثير من أعضاء المجتمع المثلي شعروا أنهم مهددون بسبب عملي، وأنا أتفهم مخاوفهم وآلامهم.

سافرت حول العالم في العقدين الماضيين ألقي المحاضرات عن أسباب وعلاج المثلية غير المرغوبة، في الجامعات والكنائس ومراكز الصحة العقلية والمؤتمرات العلاجية وعلىٰ التلفاز. كما أنني صممت العديد من المحاضرات العلاجية وبرامج تدريب المشيرين في أمريكا الشمالية واللاتينية وأوروبا.

خلال السنوات الستة الأولىٰ لممارستي للإرشاد، عملت حصرًا مع أفراد يعانون من مشاكل متنوعة، كالخلافات الزوجية، الوسواس القهري، العصبية، الإساءات الجنسية والإدمانات. ولاثنتي عشرة سنة لاحقة، أشرفت علىٰ رجال ونساء وأطفال يعانون من ميول مثلية غير مرغوبة، أو يعرفون من هم كذلك. أخيرا، توقفت عن العمل كمعالج وبدأت في تدريب المعالجين، قادة المؤسسات، والمدربين.

وهناك نعمة أخرىٰ منحنيها الله عام ١٩٩٥، وهي ابننا الغالي ألفريد. جاء بعدما توطدت مكاسب معاركنا وانتصاراتنا. نحن -أنا وجاي-سوك وأولادنا-

ننمو الآن في الحب بعمق. أحب الله من كل قلبي وعقلي وروحي. وعملنا يساهم في تغيير حيوات أناس آخرين حول العالم.

انضممنا لجمعياتٍ في أمريكا اللاتينية، أمريكا، وأوروبا. وقدمنا المساعدة يوميًا للرِّجال والنساء والعائلات للتَّعامل مع الانجذابات المثلية بشكلٍ فعَّال. وأنا أدعو الله أن يزيد هذا الكتابُ فهمَك للمثلية وإمكانية التغيير المدهشة.

كلمة أخيرة: يقول يوريباي: «صديق واحد مخلص يعدل عشرة آلاف قريب». وقد كان لصديقي فيليب دور فعال في رحلتي العلاجية، وسيظل أعز أصدقائي مدىٰ الحياة. علاقة كهذه هي كنز أبدي.

الفصل الثَّاني
تعريف المثليَّةِ وأسبابِها

لقد عملت وعلىٰ مدار ثلاثين عامًا كمعالج نفسي للرجال والنساء والمراهقين الذين رغبوا في استعدال ميولهم المثليَّة غير المرغوبة. وأقول لأولئك الذين يريدون الانتقال عن المثلية إلىٰ الغيريَّة إنني علىٰ يقين من إمكانيَّة تحقيق ذلك، يؤيدني في ذلك رحلتي الشخصية وتجارب الكثيرين الذين نلت شرف مساندتهم من الرجال والنساء.

أود أن أشاركك ما توصَّلت إليه عبر خبرتي الشخصية والعمليَّة. وأنا أستقي هذا الاستبصار من مشواري العلاجي، وخبرتي المهنية كمعالج، واكتشافات وملاحظات معالجين آخرين، بالإضافة إلىٰ أولئك الذين تخلَّصوا من المثليَّة غير المرغوبة. مثَّلت هذه المكتشفات الحياةَ أو الموتَ بالنِّسبة لي، فقد عزمت علىٰ إيجاد الإجابات لأنني أردت تحقيق قَدَري.

قبل أن أبدأ، أود أن أوضح أنني لا أحاول توجيه اللَّوم، بل توصيف ما كان؛ بهدف الشفاء والإصلاح، فمن خلال كشف المستور يمكن تولِّي زمام أمورنا. لم يشفِ اللوم أحدًا ولم يصلحه قط. كما لا يقل عن ذلك أهمية أن يحمل الآخرون مسؤولية أفعالهم لكيلا نحمل نحن أعباءهم، رافعين شعارهم «كان ما كان بخطئي أنا».

وبالرغم من استعمال الضمائر المذكرة خلال هذا الكتاب فإن كل ما فيه ينطبق علىٰ كلا الجنسين ما لم أذكر خلاف ذلك.

تعريفات

تقول سليد -وهي إحدىٰ العميلات لدي والتي ستقرأ قصتها في الفصل الثالث عشر-: «لا تتعلق الجنسية المثلية بالجنس. بل هي في الأساس تتعلق بالرفض والانفصال عن النفس والآخرين وعن الهوية النوعية للشخص نفسه».

أود توضيح بعض المصطلحات، هناك رجال ونساء لديهم ميول مثلية مرفوضة Unwanted SSA، أي لا يرغبون في عيش حياة مثلية. بينما هناك آخرون متصالحون مع ميولهم المثلية، ويتبنون الهوية المثلية Gay identity، كما يعيشون حياة مثلية. أما مزدوج التوجه الجنسي فهو شخص ينجذب لكلا الجنسين، وقد يختار أن يتقبل هذه الرغبات أو أن يسعىٰ لتغييرها. وهناك المخنثون (Transgender/ العابرون جنسيًا) وهم الذين يعتقدون -رجلًا كان أو امرأة- أنهم ولدوا بهوية نوعية خاطئة، ويسعون لعيش حياتهم كما الجنس الآخر، ولذا قد يخضع [أو تخضع] لعملية تحويل الجنس.

أنا أستخدم المصطلح «مثلي» كصفة لا كاسم، «لا يعني لفظ «مثلي» مسمىٰ للإشارة لشخص ما، بل يستخدم كصفة لوصف أفكار الشخص ومشاعره ورغباته وتصرُّفاته»(١). وأنا لا أومن بمثليَّة جوهريَّة، بل أومن أنَّ من يختبر ميولًا مثلية أيًّا من كان، هو في الأصل غيري ولكنه ببساطة عالق في مرحلة مبكرة ضمن التطوُّر النفسي-الجنسي.

وحين يتم الكشف عن المسبِّبات وعلاجها، وكذلك إشباع احتياجات الحب المهملة، ستتحقَّق الهوية الجنسية الفطرية، وسيترتَّب علىٰ ذلك -تلقائيًا- نشوء الرغبات الغيرية.

علم البيولوچيا والـچينات

تردَّد الكلام حول الأسباب البيولوجيَّة والجينيَّة والهرمونيَّة المحتملة لنشوء المثلية خلال العقود القليلة الماضية. وقد بدأ طرح هذا المفهوم بواسطة ثلاث دراسات أُجريَت في فترة التِّسعينات. علىٰ إثر ذلك تناقلت وسائل الإعلام حول العالم أن هذه الدراسات أثبتت أن المثلية أمر فطري وأن النَّاس يولدون هكذا.

سأتناول -في هذا القسم- هذه الدراسات الثلاث معقِّبًا بنقدٍ مُوجز، ومفسحًا المجال لعلماء آخرين للتعليق علىٰ مدىٰ موثوقيَّة هذه الدِّراسات. وما أصبح جليًّا وبوفرة أنه لا يوجد معطيات علمية كافيةٍ لدعم وجود أسسٍ جينيَّة أو بيولوچية للميول المثلية.

الدراسات الثلاث

دراسة ليڤاي

في مقاله المنشور في مجلة العلوم في أغسطس عام ١٩٩١ تحت عنوان: «اختلاف تركيب تحت المهاد Hypothalamus ما بين الرجال الغيريين والمثليين» زعم سيمون ليڤاي أنه عثر علىٰ مجموعة عصبية من تحت المهاد «عرفت باسم INAH3» يصل حجمها في الأفراد الغيريين إلىٰ ضعف حجم مثيلتها عند المثليين. وافترض ليڤاي أن هذه المنطقة من تحت المهاد لها علاقة بالسلوك الجنسي، ومن ذلك استنتج أن الميول الجنسية -بشكلٍ ما- محددة بيولوجيًا.

نقد موجز لدارسة ليفاي:

* لقي الأفراد التسعة عشر المشمولين بالدراسة حتفهم بسبب مرض نقص المناعة «الإيدز»، ونحن نعلم أن الإيدز قد يكون له تأثير علىٰ الدماغ، ما ينتج عنه تغييرات كيميائية. ولذا، بدلًا من أن نكون أمام سبب نشوء المثلية، قد نكون أمام تأثيرات الإيدز علىٰ الدماغ.

* لم يكن ليڤاي قاطعًا بشأن التوجه الجنسي للمجموعة المرجعية، و«نفىٰ اثنان منهم «مصابون بالإيدز» ممارسة أيِّ نشاطٍ مثليٍّ. وخلت سجلات الأفراد الأربعة عشر الباقين من أي معلومة تخص توجههم الجنسي، بل تم افتراض أن كلهم أو أغلبهم غيريِّين». (٢) وليس من قبيل العلم «افتراض» أشياء تتعلق بالمشتركين!

* كان لدىٰ ثلاثة من أصل تسعة عشر من المثليين المشمولين بالدراسة كتلةٌ عصبيةٌ أكبر في الغدَّةِ النخاميَّةِ مقارنة بمتوسط حجمها لدىٰ نظيرهم الغيري. كما

امتلك ثلاثة من أصل ستَّة عشر من المشمولين -والذين تم افتراض غيريَّتهم- كتلةٌ عصبيةٌ أصغر مقارنة بمتوسِّط حجمها لدىٰ نظيرهم المثلي. وهذا يعني أن ستَّة من أصل خمسة وثلاثين فردًا ناقضوا فرضيته. وبالتالي، هذه النتائج غير موثوقة علميًّا ولا معتبرة إحصائيًا.

* لا يوجد دليل علىٰ تأثير هذه الكتلة العصبيَّةِ علىٰ الجنسانيَّة. يقول الدكتور الراحل تشارلز سوكارإيدز، أستاذ الطب النفسي في جامعة ألبرت آينشتاين الطبية: «إنه لمن الهزل افتراض ما إذا كان جزء صغير جدًا من الدماغ «مجهري تقريبا» يكفي لحسم اختيار الموضوع الجنسي. لا يمكن لتجمع عصبي دماغي تحديد الاختيارية الجنسية».(٣)

* ذكر ليڤاي نفسه أنه «يجدر الانتباه لما لم أحققه بالدراسة. أنا لم أثبت أن الميول المثلية محددة چينيًا، ولم أجد سببًا چينيًا لكون الشخص مثليًا. أنا لم أذكر أن الرجال المثليين ولدوا بهذه الطريقة، وهو أكثر الأخطاء شيوعًا بين ما قام الناس باستنتاجه فيما يتعلق بعملي. ولا حددت مركزًا دماغيًا للمثلية في الدماغ .... وحيث إنني فحصت عقولًا لأشخاص راشدين فنحن لا نعلم إن كانت الفروقات التي وجدتها موجودة منذ الولادة أم ظهرت فيما بعد».(٤)

دراسة بايلي وبيلارد

قام چ. مايكل بايلي وريتشارد بيلارد بنشر مقالتهم في أرشيفات الطب النفسي العام في ديسمبر عام ١٩٩١ تحت عنوان: «دراسة چينية في التوجُّه الجنسي لدىٰ الرجال». وفيها تمَّت دراسة شيوع المثلية في الإخوة التوائم والإخوة بالتبنِّي، بشرط أن يكون أحدهم علىٰ الأقل مثليًا. لقد وجدوا أن اثنين وخمسين بالمائة (تسعة وعشرين من أصل ستَّةٍ وخمسين) من التوائم المتطابقة كان كلاهما مثليَّين، وأن اثنين وعشرين بالمائة (اثني عشر من أصل أربعةٍ وخمسين) من التوائم الإخوة كان كلاهما مثليين، وأن أحد عشر بالمائة (ستة من أصل سبعة وخمسين) من الإخوة بالتَّبني كان كلاهما مثليَّين. كما أنهم وجدوا أن تسعة بالمائة (ثلاثة عشر من أصل مائة واثنين وأربعين) من الإخوة الأشقاء كان كلاهما مثليَّين. ومن ذلك استنتج المؤلفان أن هناك مسبِّب چيني للمثليَّة.

نقد موجز لدراسة بايلي وبيلارد

* يكمن الخطأ الفادح بهذه الدراسة في طريقة تفسير النتائج من قبل الباحثين.

* فبما أن خمسين بالمائة من التوائم المتطابقة لم يكونوا مثليِّين، إذا بإمكانِنا وبسهولة استنتاج أنَّ الچينات لا تلعب دورًا رئيسًا في تحديد توجههم الجنسي. ولو كان الأمر كما زعما لكانت نسبة التوائم المثليِّين تقدر بمائة بالمائة، بما أن التوائم المتطابقة تتشارك حملًا چينيًا متطابقًا. وبإمكاننا -بنفس السهولة- أن نفسر هذه النتائج كدليل علىٰ أن المثيرات البيئية هي ما سبَّب نشوء المثلية لديهم. تقول عالمة الأحياء آن فوستو ستيرلنج في جامعة براون: «لتصبح هذه الدراسة ذات معنىٰ، عليك أن تدرس توائم نشؤوا متفرقين، أما هذه فتفسيرات چينية خاطئة». (٥)

* لم تكن العينة عشوائية بل منحازةً؛ كون التوائمِ المتطوعين قد تم اجتذابهم عن طريق إعلاناتٍ مدفوعةٍ في مجلات وجرائد مثلية، ولم تظهر في النَّشرات الدورية العامة. لذا، غلب التَّشابه فيما بين التوائم المثليَّة عن التوائم الغيريِّين.

* يقول الدكتور سايمون ليڤاي: «في الحقيقة، تفترض دراسات التوائم أن هذه المثلية لم تكن كامنة فيهم منذ الولادة، لأنَّه حتَّىٰ التوائم المتطابقة لم يكونوا دومًا ذوي توجهات جنسية متطابقة طيلة الوقت». (٦)

* أوضح الدكتور بايلي نفسه: «لا بد من وجود عامل بيئي يفسر ما ظَهَر من عدم التوافق بين التَّوائم». (٧)

* في عام ٢٠٠٠، نشرت جريدة «الشخصيَّة وعلم النفس الاجتماعي»، دراسةَ توائم أستراليَّة تم فيها مراقبة ثلاثةٍ وثلاثين ألف زوج من التوائم المتطابقة مستعينين بقاعدة البيانات الأسترالية. حين كان أحد التوأمين مثليًا كانت احتمالية كون الآخر كذلك هي ١١٪!

دراسة هامر

في يوليو من عام ١٩٩٣، نشرت دراسة دين هامر وآخرون لمركز السرطان الوطني في مجلة العلوم بعنوان «الارتباط بين دلالات الحمض النووي علىٰ

الكروموسوم X وبين التَّوجه الجنسي عند الرجال». واعتمادًا علىٰ هذه الدراسة، نشرت وسائل الإعلام أنه تم اكتشاف الجين المسؤول عن نشوء المثليَّة.

درس الباحثون أربعين زوجًا من الإخوة المثليين، واقترحوا أن بعض الحالات أظهرت ارتباط المثلية بمنطقةٍ معينة تقع علىٰ الكروموسوم (Xq28) كان قد تم توريثها للابن المثلي بواسطة الأم. تشارك ثلاثة وثلاثون زوجًا من الإخوة نفس الاختلاف في النمطي علىٰ قمَّة أحد أذرع الكروموسوم. قدر هامر أن تتابع الدلالات الجينية الموجودة علىٰ الكروموسوم X وعلىٰ منطقة Xq28 تحديدًا لها علاقة بالمثلية عند ٦٤٪ من الإخوة الخاضعين للدراسة.

نقد موجز لدراسة فريق هامر

* يقول الدكتور كينيث كليڤينجتون، مساعد مدير معهد سالك في سان دييغو: «هناك عدَّة أدلةٍ تنص علىٰ أنَّ الشبكاتِ العصبيَّة في الدماغ تعيد تشكيلَ نفسها استجابةً لخبرةٍ معيَّنة. لذا، قد تنشأ اختلافات في عقل المثلي كنتيجة للعوامل البيئية والسلوكية». (٨)

* لم تكن هناك مجموعة مرجعية، وهذه منهجيَّة علميةٌ ضعيفة. أهمل هامر وزملاؤه اختبار الإخوة الغيريين؛ ماذا لو كان لدىٰ الإخوة الغيريِّين نفس الدَّلالات الجينية؟

* لم يتم إثبات تأثير المقطع المحدد من الكروموسوم علىٰ الجنسانيَّة أو التوجه الجنسي بشكل مباشر.

* تعرض هامر للمساءلة من قبل أحد مساعديه، واتهمه قائلًا إنه قد أسقط بعض النتائج التي وجد أنها تعارض فرضيته، علىٰ إثر ذلك تم التحقيق من مركز السرطان الوطني مع هامر.(٩) (لم يتم الإعلان عن نتائج التحقيق حتىٰ الآن).

* لم يتمكن جماعة من الباحثين الكنديين من التوصل لنتائج مطابقة لما توصل له هامر، بالرغم من اتباع نفس منهجيته البحثيَّة المعلنة.(١٠)

* أكد هامر نفسه قائلًا: «الجينات وحدها لا تجعل الناس مثليِّين، إن علم الشخصية القائم علىٰ بيولوجيَّة الفرد أعمق بكثيرٍ من ذلك».(١١)

تعليقات علماء آخرين علىٰ هذه الدراسات

- «يشير إيفان إس. بالابان، اختصاصي بيولوجيَّة الأعصاب Neurobiologist في مركز العلوم العصبيَّة في سان دييغو، أن مسألة البحث عن أسسٍ بيولوجيَّةٍ لصفات الإنسان المعقدة لها تاريخ مؤسف. في السنوات السابقة، قام الباحثون ووسائل الإعلام بالإعلان عن الكشف عن جينات **محددة** لإدمان الكحول والأمراض العقلية، بالإضافة إلىٰ المثلية. وبحسب بالابان فإنَّه لم يتم إثبات أي من هذه الادعاءات بشكل قاطع». (١٢)

مجلة «ساينتيفيك أميريكان»، نوفمبر، عام ١٩٩٥.

- «تفترض الدراسات الحديثة أن العوامل البيولوجيَّة هي الأسس الأوليَّة لتحديد التَّوجه الجنسي. إلا أنَّه لا يوجد دليل حالي يدعم النظريات البيولوجيَّة، كما لا توجد أدلَّة قاطعة تدعم تفسيرًا نفسيًّا واحدًا. وفي حين أنه لا بد من وجود عامل بيولوجي يتعزز بالسلوكيات المُمارسة، فإنَّ التفسيرات البيولوجية -المتاحة- للتوجهات الجنسية نشأت لمعارضة التفسيرات النفسيَّة الحاليَّة، أكثر من كونها عن عدة أدلة تجريبية محايدة، حيث تظهر عدة تنقيحات علمية ضعف النظرية البيولوجية.

وفي طرح موازٍ، تتفاعل السمات الشخصية والمزاجية مع الأوساط الاجتماعية والعائلية كبيئة تنشأ فيها هوية الفرد الجنسية». (١٣)

مجلة «أرشيف الطب النفسي العام»، مارس، عام ١٩٩٣.

- «تفترض التقارير التي تنص علىٰ وجود اختلافاتٍ تشريحية بين أدمغة الأفراد ذوي التوجُّهات الجنسيَّة أو الهُوِيَّات الجندرية المختلفة، أن هذه السلوكيات والتوجهات نشأت عن تأثير عوامل جينية أو هورمونية علىٰ العقل النامي. إلا أنه يمكن عكس هذه المتسلسلة التفسيرية؛ لأنه قد يكون السلوك الجنسي في مرحلة الرشد سببًا في إحداث هذه الاختلافات التشريحية. فمن المحتمل أن تكون الاختلافات في الممارسات الجنسية سببًا في إحداث التغيرات في البنية الدماغية، لا أن تكون نتيجة». (١٤)

مجلة الطبيعة Nature، **أكتوبر عام ١٩٩٧.**

- «من خلال التَّحليلات النَّقدية للنظريّات الهرمونية التي تُعنىٰ بالمثليَّة والتحولات الجنسية، لا توجد معطيات قوية تدعم دور الهرمونات في تطوير هذه الهويات والسلوكيات بين البشر». (١٥)

صحيفة علم النفس العصبي، ربيع عام ١٩٩٣.

- «إنَّ خرافةَ الجين الخارق مبنية علىٰ علم ناقص يُهمل السياق البيئي، والذي نتفاعل فيه سويًّا مع جيناتنا. ولا يزال العديد من الباحثين المعاصرين يؤمنون أن التَّفضيلات الجنسية محددة -بشكلٍ ما- بيولوجيًا.

يتبنىٰ هؤلاء هذا الاعتقاد بناء علىٰ أنه لا يوجد عامل بيئي واحد يعلل سبب نشأة المثلية، ولكن ذلك ليس سببًا منطقيًا؛ فالجنسانية عند الإنسان معقدة للغاية، وتتأثر بعدة عوامل. لا يعد الفشل في الخروج بتفسير بيئي واضح أمرًا مفاجئًا، كما أنه لا يعني أن الإجابة تكمن في الجانب البيولوجي. إن الدراسات المماثلة ملزمة بالخروج بالكثير من العلاقات الفارغة، والتي ستقرر علىٰ أنها أدلة إضافية علىٰ انتقال المثلية عن طريق الجينات». (١٦)

مقال «تفجير خرافة العلاقة الجينية»، عام ١٩٩٣.

- «في بداية التسعينات، بدا أن ثلاثَ دراساتٍ ذاع صيتها بشكل كبير لتقترح جذورًا چينية للمثلية، أي ناشئة عن الطبيعة لا التطبيع. وخلال أكثر من خمسِ سنواتٍ لاحقة، لم يتم الحصول علىٰ معطيات مماثلة، بالإضافة إلىٰ قول الباحثين -أنفسهم- أن العامة أساؤوا فهم (السلوكيات المبنية علىٰ العوامل الجينية).

إن السلوكيَّات لا يتم توريثها بصرامة كما هو الحال مع لون العين، بل لا بد من إخراجها إلىٰ أرض الملعب بواسطة عوامل بيئية ذات تعقيد مذهل. يعترف البيولوجي إيڤان بالابان بأن وجود أنماط چينية في المثليين لا يعني أنهم ولدوا كذلك، كما أن الچينات المسؤولة عن الطول في لاعبي كرة السلة، والتي هي شائعة لديهم، لا تعني أن قدرتهم علىٰ اللَّعب وُلدت معهم، مضيفًا أنَّه يعتقد أننا لا زلنا في الظلام -فيما يخص هذا الأمر- تمامًا كما كنا دومًا». (١٧)

صحيفة نيوزويك، ١٧ أغسطس، عام ١٩٩٨.

- «. . . . إن الميول الجنسية ليست محكومةً بشكل مباشر بالكروموسومات والجينات، ولا هي مفروضة سلفًا في مرحلة ما قبل الولادة بتأثير الهرمونات علىٰ دماغ الجنين، كما أنها تعتمد بقوة علىٰ التنشئة الاجتماعية في مرحلة ما بعد الولادة». (١٨)

صحيفة «النفساني الأمريكي» التابعة للجمعية النفسية الأمريكية، أبريل، عام ١٩٨٧.

- «كما هو الحال مع الحالاتِ السلوكيَّة والعقليَّة المعقدة، تتعدَّد العوامل المساهمة في نشوء الميول المثلية؛ فلا هي بيولوجيَّة حصرًا، ولا هي تقتصر علىٰ الجانب النفسي، إنما تنشأ عن خليط، لا زال للآن صعب تقديره، من عوامل جينية، ومؤثرات يتعرض لها الطِّفل داخل الرحم [بعضها ملازم للأم وبالتالي موجود في أي حمل، وبعضها عرضي في حملٍ بعينه]، وبيئة ما بعد الولادة [مثل سلوكيات الوالدين و الإخوة والسلوك المجتمعي]، وسلسلة معقدة -من خيارات يتم تعزيزها بشكل متكرر- تحدث أثناء مراحل مهمة من النمو». (١٩)

الجنسيَّة المثلية وتسييس الحقيقة، عام ١٩٩٦.

- «علىٰ الرَّغم من اختبار الكثير من الأبحاث للأسباب الچينية والهرمونية والتنشيئيَّة والاجتماعية والثقافية المحتملة، لم يتم إيجاد ما يسمح للعلماء باستنتاج كون التوجه الجنسي محتومًا بعامل بعينه أو عوامل محددة. ويعتقد الكثيرون أن العوامل الفطرية والتربوية (الطبع والتطبع) كلاهما يلعبان دورًا معقدًا؛ حيث يختبر أغلب الناس القليل من الاختيارية فيما يخص توجههم الجنسي، إن لم ينعدم تماما».

الجمعية النفسية الأمريكية، عام ٢٠٠٨[١].

الاستنتاجات

تؤدِّي العوامل البيئية والسلوكيات الجنسية المتكررة إلىٰ إحداث تغييرٍ في بنية الدماغ وكيمياء الجسد. لذا، قد تكون السمات الچينية والبيولوجية والهرمونية التي لوحظت في هذه الدراسات وغيرها، ناتجة عن السلوكيات الجنسية بدلًا من كونها مسببًا لها.

(١) http//:www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx

كل هذه الدِّراسات تفتقر إلىٰ الدقةِ والتَّطابق، كما أن نتائجها غير حاسمة وفرضية في أفضل حالاتها. وكل من سيمون ليڤاي وريتشارد بيلارد ودين هامر قد أعلنوا عن كونهم مثليِّين، لذلك يمكنني الافتراض أن وراء أعمالهم دافعًا قويًا لتبرير ميولهم المثلية. لو كانت المثلية توجهًا جنسيًا طبيعيًا فلماذا لا تمثل سوىٰ واحد إلىٰ ثلاثة بالمائة من تعداد السكان وليس خمسين بالمائة؟ ولماذا يزيد عددُ الرجالِ المثليِّين عن النساء المثليات؟

يقول ماسترز وجونسون وهما من أفضل الباحثين الأمريكيِّين في مجال الجنس: «اليوم وبشكل عام، تم إسقاط النظرية الجينية للمثلية. لا يوجد عالم جاد يقترح صحة علاقة سببية بسيطة كهذه». تم التوصل إلىٰ أدلة علمية كثيرة ومرجحة خلال الثمانين سنة الماضية تُظهر أنَّ المثلية قد تكون حالة مكتسبة.(٢٠)

الدكتور إيرفنغ بيبر، د. تشارلز سوكارايدز، د. چوزيف نيكولوسي، د. لورينس هاترر، د. روبرت كرونماير، د. إ. كابلان، د. چيرارد ڤان دن آردويغ، د. إيرل ويلسون، والدكتور چيفري ساتينوفر. يعد هؤلاء بعض الأطباء والمعالجين النفسيين الذين تكبدوا عناءَ الوصولِ لهذه الأدلة خلال سنواتٍ من البحث السريري والدراسات التجريبيَّة.

إنَّ أفضل دليل لإسقاط نظريةٍ ما هو التجربة؛ وقد نجح آلاف الرجال والنساء حول العالم في تغيير ميولهم الجنسيَّة من المثليَّة إلىٰ الغيرية. ويرىٰ الباحثان ماسترز وچونسون أن نسبة النجاح في مساعدة الناس علىٰ التغير تقدر بخمسةٍ وستين بالمائة. وقد قدَّم غيرهم من المعالجين تقاريرهم عن علاجاتٍ ناجحة، وهم الدكاترة الآتون: بيبر، سوكارايدز، نيكولوسي، هاترر، غيرشمان، هادن، هاملتون، ڤان دن آردويغ، بارنهاوس، إليس وغيرهم الكثيرون.(٢١)

أجرت الجمعيَّة الوطنية لأبحاث وعلاج المثلية NARTH دراسة استقصائية لثمانمائة وستِّين مجيب، ووجدوا أن هناك احتمالًا لنجاح أولئك الذين يرغبون في تغيير توجُّههم الجنسي.(٢٢)

تعريف الجنسيَّة المثليَّة:

بعدما تبين لنا أن العوامل البيولوچية والچينية والهرمونية ليست أساسًا في نشوء الميول المثلية، فهي -إذًا- تعتمد وبشكلٍ كبير علىٰ التَّنشئة. في البداية، سأعطي نظرةً عامة علىٰ المحفزات الرئيسية الكامنة وراء الجنسية المثلية. وبعدها، سأحدد عشرةَ عوامل تساهم بشكل رئيس في تطوير المثلية.

ليست الجنسية المثلية سوىٰ عَرَض:

إن المشاعر والأفكار والرغبات المثلية هي في الأساس أعراض لمشكلات كامنة تحتها، حيث تمثل ردَّ فعل دفاعي للصراع الحاضر؛ فهي محاولة لمداواة الألم والتوتر. ولذا فهي تمثل صدمات نفسية طفولية غير مشفية، ومشاعر مهجورة، وجروحًا لم يتم معالجتها.

كما أنها تمثل دافعًا إصلاحيًا لإشباع احتياجات الحب المهملة في الماضي، والمتعلقة بالمثليَّة العاطفية والاجتماعية. أو بمعنىٰ آخر: هي توجه غير واعٍ للارتباط بالوالد من نفس جنسه أو/و الأقران. فهي «احتياجات الحب العاطفيَّة المثليَّة» وهو المصطلح الذي صكَّته الدكتورة إليزابيث موبرلي(٢٣) وطوره الدكتور چوزيف نيكولوسي(٢٤).

احتياجات الحب العاطفية المثلية هي دوافعُ لاشعورية للارتباط بين الابن وأبيه، أو بين البنت وأمها، وهو جرح عميق ومخفي في نفوس ذوي الميول المثلية. وفي حال سألت أحدهم، فلن يجيبك أنه يبحث عن حبِّ أبيه أو رفاقه بين ذراعي رجلٍ آخر. حيث يكون هذا -غالبًا- دافعًا لا شعوريًا مخبأً ومحفورًا بعمق داخل بنيةِ الفردِ النَّفسية.

يقول الدكتور هارفيل هاندركس: «يدخل كل منا مرحلة الرشد حاملًا معه مشاكلَ لم يتم حلها في الطفولة مع الوالدين، سواء عرفنا ذلك واعترفنا به أو لم نفعل. يجب أن يتم إشباع هذه الاحتياجات؛ لأن فعل ذلك بالنسبة لعقلنا اللاواعي يعادل النجاة!؛ لذلك، تصبح مهامًا يراد تنفيذها في علاقات الحبِّ الراشدة». (٢٥)

تعريف الميول المثلية

١- تعد الميول المثلية عرضًا:

* رد فعل دفاعي لصراعات حاضرة.
* ردة فعل تجاه جروح الماضي غير المشفية.
* نزعة إصلاحية لإشباع الاحتياجات المثلية العاطفية و/أو الاجتماعية.

٢- ترتكز المثليَّة علىٰ أساسٍ عاطفيٍّ بشكل رئيس:

* الحاجة لحب الوالد والأقران من نفس الجنس.
* الحاجة لِهُوِية جنسية.
* الخوف من الحميمية مع شخص من الجنس الآخر.

٣- تمثل الجنسية المثليَّة مشاكلَ في التَّعلق:

* الانفصال عن الوالد من نفس الجنس.
* الانفصال عن الأقران من نفس الجنس.
* انفصال الشخص عن جسده.
* الانفصال عن نوعه.

ريتشارد كوهين، م. أ، يناير ٢٠٠٦.

ترتكز المثليَّة علىٰ أساس عاطفي بشكل رئيس.

هناك ثلاثة محركات أساسيَّة للميول المثليَّة:

*** الحاجة لحب الوالد والأقران من نفس الجنس:**

يؤكد تاريخ أغلب الحالات علىٰ أنَّ المشاعر والأفكار المثليَّة تنشأ في خبراتِ ما قبل المراهقة؛ لذا هي في الأساس حالة غير مجنسنة. «إنَّ الحاجة لحبٍّ مثلي هو في الأساس بحث عن الأبوة . . . إنَّ ما يبحث عنه الشخص المثلي هو إشباع هذه الحاجة الطبيعية للارتباط، والتي تم تجاهلها أثناء النمو، وتركها مهملة غير مشبعة». (٢٦)

لذا فالدَّافع الكامن وراء ذلك هو دافع إصلاحي، يبحث فيه الشخص عن إشباع احتياجاته المهملة للحب في الماضي. هو دافع إصلاحي مَعني بالمثليَّة العاطفية.(٢٧) وأيضًا، قد يمثل هذا الدافع الحاجة للتواصل مع الأقران من نفس الجنس، أو ما يسمىٰ بجرحٍ علاقاتيٍّ مثلي.

في مرحلةٍ ما قبل الرشد، لم ينجح ذلك الفتىٰ في الارتباط بالذكور، ولم تنجح هي الأخرىٰ في تكوين علاقات مع الإناث. بعد البلوغ، يتم جنسنة هذه الحاجات الأساسيَّة للارتباط. ولذا لن تُشبَع احتياجات الفرد إن تمَّ التصرف بناء علىٰ هذه الرغبات المجنسنة، لأنها ببساطة لا تمثل احتياجات الطفل أو الشخص غير البالغ للحب الأبوي أو/و حب الأقران. لن يتحقَّق ذلك ولن يحدث تغيير بعيد المدىٰ إلا من خلال الارتباط الشافي والصحي غير المجنسن.(٢٨)

*** الحاجة للتماهي مع الهُويَّة الجنسية:**

يشعر الشخص الذي يختبر ميولًا مثلية بالافتقار للإحساس بالرجولة أو الأنوثة في ذاته أو ذاتها، لذا يبحثان عن إشباع هذا الاحتياج عن طريق رجل أو امرأة آخرين.(٢٩) ينتج هذا الإحساس عن العلاقة الفاترة أو المبعثرة بين الأب وابنه أو الأم وابنتها في فترة الطفولة المبكرة، و/أو بسبب الافتقار للارتباط المشبع مع الأقران في فترة ما قبل الرشد.

إن الهوية الجنسية تعني إدراك الأنوثة أو الرجولة في ذات الشخص. يراود الأشخاص المثليين شعورًا بعدم الملاءمة أو عدم الاكتمال في جوهر كيانهم الداخلي(٣٠)؛ لذلك يبحثون عن الجزء المفقود في شخص آخر من نفس الجنس. ومن خلال الاتصال الجنسي مع شخص من نفس الجنس يشعرون -علىٰ الأقل لحظيًا- بالتكامل.

*** الخوف من الحميميَّة مع شخصٍ من الجنس الآخر:**

في حالة الميول المثلية عند الذكور، قد يكون هناك تعلق غير صحي بين الأم وابنها.(٣١) في زواج لا يحقق فيه الزوج حاجات زوجته الجسدية والنفسية، قد تتجه الأم نحو ابنها للحصول علىٰ الدعم والراحة العاطفية.(٣٢) هي لا تفعل ذلك بقصد واعٍ لإيذاء ابنها. وبالرغم من ذلك، فلهذا التعلق تأثيرٌ كبيرٌ ومدمِّر

علىٰ تطوُّره النفس-جنسي؛ فقد يتماهىٰ بشكل زائد بوالدته وبالأنوثة، وينفصل بهُوَيته عن والده وعن الرجولة.

وفي سن البلوغ لاحقًا، قد يختبر الابن رغبات جنسية نحو والدته، مما يؤدي إلىٰ إحساسٍ فظيع بالذنب وكبت الدافع الجنسي الطبيعي نحو النِّساء. قد يتوجَّه حينها نحو الرجال للحصول علىٰ الحميمية والجنس؛ لعدم رغبته في خيانة أمه ومعاودة إحساسه بالذنب. وقد تحدث هذه العملية علىٰ مستوىٰ لاشعوري بالكلِّية. (٣٣)

في حالة النساء المثليات، يكون الوالد أو/و الرجال الآخرون هم المسيئون غالبًا، وقد يتبع ذلك إساءة جنسية نسوية. (٣٤) قد تكون هذه الإساءة جنسية أو نفسية أو جسدية، تاركًا إياها معقدةً للغاية من الرِّجال، غير راغبة في معايشة ذكرىٰ الإساءة من جديد، وحينها تتوجه نحو النساء للحصول علىٰ الراحة والحب والتفهم.

*** تمثل الجنسيَّة المثليَّة مشاكلَ في التَّعلق:**

تمثل الجنسية المثلية توترًا في التعلق، وانفصالًا دفاعيًا أو استبعادًا دفاعيًا عن الوالد من نفس الجنس، والأقران، وجسد الفرد، كما الإحساس بالهوية الجنسية عند الفرد.

إن الجنسية المثلية هي توتر في التعلق، حيث يشعر الفرد بالانفصال عن الوالدين والنفس والأقران وغيرهم. وتعتبر أفكار مثل: «أنا غير ملائم»، «أنا لا أنتمي»، و«أنا مختلف» هي أكثر الافكار التي تراود المثليين الشباب.

إن اختبار الميول المثلية يمثل محاولاتِ الضمير للتَّصالح مع الجروح الماضية وإشباع الاحتياجات المشروعة للحب والتي تم إهمالها في السنين الأساسيَّة للتطور النفس-جنسي.

الأسباب الرئيسة للانجذاب المثلي

هناك العديد من المتغيرات المساهمة والتي قد تؤدي لتطوير الفرد لميول مثلية، وهي في مجموعها أكبر من أجزائها. ما قد يؤدي لإحداث تصورات مثليَّة عند الرجال أو النساء هو خليط من الأسباب التالية، العامل الواحد فيها لا

يسبِّب بمفرده نشوء الميول المثلية. ولكن تداخل هذه المتغيرات هو ما قد يؤدِّي لاختبار التَّصورات المثليَّة وهي:

١- عوامل وراثيَّة.

٢- عوامل مزاجيَّة/ طبعية.

٣- جروح عاطفيَّة غيرية.

٤- جروح عاطفية مثلية.

٥- جروح الأخوة/ حركيات (ديناميَّة) العائلة.

٦- جروح تتعلَّق بصورة الجسد.

٧- التعرُّض للإساءة الجنسية.

٨- جروح اجتماعيَّة أو الجروح من الأقران.

٩- جروح ثقافيَّة.

١٠- عوامل أخرىٰ. (انظر للمخطَّط بعنوان: متغيرات محتملة تؤدِّي لإحداث التجاذب المثلي).

هناك أيضًا اختلافات بين المثلية عند الرجال وعند النساء. خلال سنين عديدة من الممارسة، لاحظت أن العديد من النساء اللائي يختبرن ميولًا مثليَّةً ينجذبن للرجال، لكن غالبية الرجال ذوي الميول المثلية لا ينجذبون للنساء مطلقًا. أغلب هؤلاء النسوة جُرِحن بعمقٍ من قِبل الرِّجال، لذا يتوجَّهن نحو النساء لإشباع احتياجاتهم العاطفية. وبالرغم من ذلك، قد لا يزال انجذابهن نحو الرجال موجودًا، لذا، قد تختلف البنية النفسية الكامنة وراء المثلية عند الرجال والنساء. ويمكنك قراءة كتاب جانيل هالمان بعنوان «جوهر المثليَّة النسويَّة»، لمزيدٍ من التَّحليل العميق للمثليَّة عند النساء.

عوامل محتملة لنشوء الميول المثلية

عوامل أخرى
- الطلاق
- الوفاة
- الخبرات والمؤثرات داخل الرحم (ما قبل الولادة)
- التبني
- نوع التدين

جروح ثقافية
- الإعلام
- النظام التعليمي
- المواد الترفيهية
- شبكة الإنترنت
- المواد الإباحية

جروح اجتماعية أو الجروح من الأقران
- التنابز بالألقاب
- الحط من القدر
- الساعي للإرضاء
- المفضل لدى معلميه (دمية المعلم)
- ضعف اللياقة البدنية
- فتى يفتقر للخشونة والعنف
- فتاة خشنة أو عنيفة بشكل زائد

التعرض للإساءة الجنسية
- التطبع المثلي
- سلوكيات تم تعلمها وتعزيزها
- بديل للعاطفة

جروح تتعلق بصورة الجسد
- تأخر البلوغ والنضج
- إعاقات جسدية
- أقصر
- أنحف
- أضخم
- عدم التناسق

جروح الأخوة / دينامية العائلة
- الحط من القدر
- الإساءة
- التنابز بالألقاب

جروح مثلية
- الإهمال
- الإساءة
- التعلق
- الهجر
- الإدمانات
- محاكاة السلوك
- الجنس الخاطئ

جروح عاطفية غيرية
- الانصهار والتشابك
- الإهمال
- الإساءة
- الهجر
- الإدمانات
- محاكاة السلوك
- الجنس الخاطئ

المزاج/ الطبع
- الحساسية النفسية
- الهشاشة النفسية
- الطبيعة الفنية
- السلوكيات غير المتوافقة مع الجنس: ذكر يتصرف بأنثوية وأنثى تتصرف بذكورية

الوراثة
- جروح نفسية موروثة
- مشاكل عائلية عالقة
- إساءة الفهم
- مرشحات ذهنية
- قابلية لاستقبال الرفض

سيكون لمدى شدة/عمق الجرح في كل فئة تأثير مباشر على الوقت والجهد اللازمين للشفاء.

العامل الوراثي:

بشكلٍ عام، تقبل مدرسة علم النفس الاعتقادَ بأنَّنا وُلدنا طاهرين، بصحيفةٍ بيضاء، بعد ذلك يتسبب والدانا (مقدمي الرعاية) وأشقاؤنا وباقي المؤثرات البيئة فيما يقع لنا من الأذىٰ. أنا أومن أنَّ هذا المفهوم هو تبسيط مبالغ فيه وأننا لا نولد بصحيفةٍ بيضاء. تساهم مدرسة علاج الأنظمة العائلية Family systems therapy في إيصال هذا المفهوم.

«لقد تمَّ افتراض (بواسطة نظرية الأنظمة العائلية بين وعبر الأجيال) أن الأنماط العلاقاتية يتم تعلمها وتناقلها عبر الأجيال وأن السلوك الحالي عند الأفراد والعائلات هو نتيجة لهذه الأنماط. لذا، لا يعدُّ تقدير هذه الأنماط العلاقاتيَّة (الفعَّالة وغير الفعالة) أساسًا لفهم العائلات من وجهة نظر الأجيال فحسب، بل هو خطوة أساسية للعلاج الملائم».(٣٥)

«تقترح وجهات النظر المعاصرة بما يخص العلاج العائلي المبني علىٰ ما جرىٰ بين الأجيال، أنه غالبًا ما تتكرر الصعوبات العلاقاتيَّة ومعوقاتها بين الأجيال، لتلحق بالعلاقات التالية في الجيل اللاحق؛ مضيفة فوق التعقيد تعقيدًا وأذىٰ محتملًا لأفراد هذه الأنظمة العائلية».(٣٦)

أنا أقترح أننا وُلدنا بطبيعةٍ مزدوجة. أحدها هي طبيعتنا الأصلية، حقيقتنا المودعة فينا من الله، المليئة بالطُّهر والحسن والروحانية والإبداع. كما أننا وُلدنا بطبيعة موروثة، تحوي انتصارات وإخفاقات أسلافنا وثقافتنا وأمتنا. وقد يحوي الجزء غير السار من طبيعتنا الموروثة علىٰ مشاكل عالقة، كالإدمانات والإساءات الجنسية والاختلالات العقلية والسرقات والضغينة تجاه الرجال أو النساء . . . إلخ.

ما يوصف الآن بما يبدو كنزعةٍ چينية سابقة، يمكن وصفه بالإساءة العابرة للأجيال أو توريث المشكلات العائلية العالقة عبر الأجيال المتراكمة. هذه التوريثات تظهر داخل التركيب الچيني للأسلاف. «نحن نولد بمقاطع جينية ليست فقط من والدينا، بل ورثناها عن أسلافنا».(٣٨)

يوضح الدكتور بيرنارد ناثانسون قوة وغموض الجينات. كفلت الحكومة الأمريكية برنامجًا تكلف خمسةَ مليارات دولار، والمعروف باسم مشروع دراسة

الچينوم البشري. والذي استهدف تحديد بنية ومواقع جميع الچينات الموجودة في أجسامنا. ونظريًا، تستطيع بواسطة عينة دم بسيطة تحديد إذا ما كان الشخص معرضًا للإصابة بالسرطان أو السكري، كما تستطيع تحديد مقدار ذكائه، وفيما إذا كان عرضة لممارسة الجرائم العنيفة أو الإدمان علىٰ الكحول وغيرها. «إن الجينات لا تحكم قدرك ولا هي ثابتة غير قابلة للتعديل. قد نمتلك الچين المرتبط بالإدمان علىٰ الكحوليات ولكننا قد لا ندمنها؛ لأننا نستطيع التحكم به. أنت مسيطر علىٰ جسدك إلىٰ حد ما، مع عدم نفي وجود النزوعات. يجعلك الچين ميالًا للإدمان علىٰ الكحول أو ميالًا لممارسة العنف الإجرامي أو أيًا كان ما هو مسؤول عنه». (٣٩)

أنا أومن أننا لا نولد صفحات بيضاء هكذا ببساطة، بل تولد معنا مرشحات ذهنية أو نزوعات، والتي قد تؤثر علىٰ رؤيتنا واستجابتنا لأي معطيات. تشبه النزوعات أو المرشحات الذهنية النظر إلىٰ الحياة من خلال نظارات ملونة. نحن نرىٰ الأشياء من وجهة نظر معينة، ولا يشترط أن نراها كيفما هي في الحقيقة، وقد ينتج عن هذه المرشحات الذهنية إساءة لفهم سلوكيات الآخر أو كلماته. «يشبه مفهوم الترشيح أو تكوين بنية إدراكية ما يسمىٰ بالبنية التعلُّمية أو المخططات الذهنية Schema، وهي قاعدة بواسطتها يفسر الشخص المهام التعليمية أو المثيرات البيئية». (٤٠)

وقد يكون تأثير هذا الحمل الوراثي علىٰ تطور الجنسية المثلية فريدًا يخص كل فردٍ بعينه، معتمدًا علىٰ المشكلات في النظام العائلي. يتواجد في جوهر المثلية شعور بعدم الانتماء والاختلاف وعدم الاندماج. وقد تكون هذه المشاعر والأفكار سماتًا موروثة سلفًا لدىٰ الطفل. لذا، يولد بقابلية لاستقبال الرفض، بنزعة تجعله يسيء تفسير سلوكيات الوالدين والآخرين وكلماتهم. ليس الحدث هو ما يُشكِّله، بل استجابته لهذا الحدث، ليصبح استقباله للواقع هو واقعه. قد تساهم هذه السمات القابلة للتوريث في إشعار الشخص بالرفض والاختلاف، وهي ما تمثل جوهر المثلية.

نشأ «جِد» في وسط عائلة متوسطة الحال. كان والده أحد دعامات المجتمع، وكانوا يرتادون الكنيسة بدافع التدين. كان والد جِد ناقدًا ومتطلبًا

بإفراط، تمامًا كما كان أبوه من قبله. لطالما شعر جِد بعدم الأمان أو الكفاية بقرب والده، لم يستطع يومًا أن يصل لتوقعاته. في عمر مبكر جدًا، انفصل جِد عن والده عاطفيًا وانحاز نحو والدته. أنا أعتقد أن جِد وُلد بقابلية مسبقة للرفض. مثقلًا بما انتقل إليه عن أسلافه الذين عانوا إساءات بالغة؛ ولذا اختبر جِد مشاعر انعدام الملاءمة والاندماج والكفاءة والاغتراب بسهولة.

ولد ألبرت في نظام عائلي عالي التوتر، عمل والده مديرًا لشركة كبيرة. كان يعود للمنزل حاملًا معه أعباء وهموم عمله، وكان كثير التشكي فيما يتعلق بالحياة. كانت والدة ألبرت بائسة جدًا في علاقتها مع زوجها؛ لم تكن سعيدة، كانت تمسك بابنها وتبثه آلامها وأحزانها. انفصل ألبرت عن كلا والديه كطفل. شعر أنه غير مقبول وكأنه دخيل. كان متأكدًا أنه مُتبنَىٰ، مهما بلغ عدد المرات التي أكد فيها والداه أنه ابنهم بالولادة.

ينحدر ألبرت من سلالة لاقت رفضًا اجتماعيًا وعنصرية شديدين لعدة أجيال. ولد بقابلية مسبقة لاختبار التهكم والرفض، والتي أسقطها علىٰ والديه متعديًا بها إلىٰ إخوته وأقرانه.

العوامل المزاجيَّة والطَّبعية:

قد تؤدي بعض السمات المزاجية أو العاطفيَّة للجنسية المثلية، منها الحساسية المفرطة، والطبيعة المتذوقة للفن، كما الميل للتصرفات الرجولية من قبل النساء، أو الميل للتصرفات الأنثوية من قبل الرجال، والطفل الهش نفسيًا [High maintenance child][1].

قد تكون سمة الحساسيَّة المفرطة أو القصوىٰ جزءًا من الطبيعة الأصلية أو الموروثة عند الفرد. وأسمي وجود هذه الصفة في العالم الحالي: «الهبة الملعونة». كما أنني لاحظت أن لدىٰ الكثير من النساء والرِّجال المختبرين للميول المثليَّة حساسية أكبر تجاه أي منبِّه/ مثير معطىٰ.

---

(١) يطلق هذا الاصطلاح علىٰ الطفل الذي يتطلب رعاية واهتمامًا أزيد من غيره.

بالطبع، لا يعني ذلك أنَّ المثلية ستتطوَّر لدىٰ جميع الأطفال المرهفين؛ تذكر أن هناك عدة عوامل مختلطة قد تؤدِّي لنشوء مشاعر مثلية لدىٰ الذُّكور والإناث؛ ليس عاملًا واحدًا فقط هو ما يساهم في نشوئِها.

يتفاعل الطفل بالغ الحساسية داخل النظام العائلي بشكلٍ أعمق من باقي الأطفال. وفي حال قدَّره الآخرون وتقبلوه كما هو، فغالبًا لن تتطور لديه الميول المثلية. أما في حال سخرية عائلته من مشاعره أو انتقادهم له بسببها، مع وجود عدد من المتغيرات الأخرىٰ، قد يساهم هذا في تطوير المثلية لديه في المستقبل. كما قد يكون ذا روح مطيعة، بدلًا من امتلاكه لطبيعة حازمة موكِّدة؛ حيث يكون ميالًا للخضوع والانعزال بدلًا من المواجهة والتعبير عن نفسه.

أيضًا قد يكون امتلاكه لطبيعة ميالة للفنون عبئًا في حال رفضت العائلة أو لم تتفهم مواهب الابن. يختبر الطفل المرهف المتواجد في محيط غير حساس توترًا ضاغطًا علىٰ تطوره العقلي والعاطفي والروحي. قد ينتج عن ذلك درجة عالية من التوتر لدىٰ الطفل.

كما أن الفتاة التي تتصرف برجولية، أو الذكر الذي يتصرف بأنثوية، قد يكونون أيضًا عرضةً للتهكم من قبل الأهل والإخوة والأقران. تعرف هذه السمات بالسلوكيات غير المتوافقة مع الجنس. وبتأثير عدم القدرة علىٰ التقولب لموافقة توقعات المحيط، يتشكك الطفل فيما يتعلق بطبيعته الأصلية.

حين يلقىٰ الطفل التفهم والقبول والتشجيع فإنه ينمو واثقًا معتدًا بمهاراته. أما في حال اختباره أو تلقيه للسخرية، قد يؤدي ذلك لإحداث ضرر نفسي بيولوجي واجتماعي.

يقول الدكتور دين بيرد: «قد يكون تباين استجابة وتعامل المجتمع مع ذوي التعبير الجنسي المخالف للنوع «المتأنثين والمسترجلات» أحد أسباب اختلاف أعداد الرجال والنساء المثليين». (٤١)

ملحوظة موجزة: من المهم أن يشجع الوالدان ممارسة نشاطات صحية تخص جنسه في حال أظهر الطفل تصرفات غير متوافقة مع جنسه. يحتاج الأولاد

لأنشطة أكثر عنفًا وخشونة، حتىٰ لو كانت طبيعتهم تميل لكونها حساسة أو فنية. كما تحتاج الفتيات أن تخوض نشاطات تخص جنسهن، حتىٰ ولو كن يبدين طبيعة رياضية.

يعد التماهي أو التوحد مع جنس الشخص مهمًا للغاية في السنين الأولىٰ التكوينية للتطور النفسي والاجتماعي والنفسجنسي. وتكون النشاطات الخاصة بالجنس في أهم أطوارها من بداية المرحلة التمهيدية وحتىٰ المتوسِّطة من السنوات الدراسيَّة.

يتطلب الطفل الهش انتباهًا ورعايةً أكثر تخصيصًا. قد يفهم أولاء الذين لديهم طفل كهذا ما أتحدث عنه. يولد كل طفل بخصائص مزاجية فريدة تمامًا عن غيره؛ حيث يتطلب بعض الأطفال الكثير من الانتباه، ولا يكون البعض الآخر بهذا القدر. يحتاج الطفل الهش للكثير من الطمْأَنة والتشجيع والتلامس والانتباه المستمر. وإذا لم تشبع احتياجاته، قد يتطور لديه إحساس بالعجز وسيترتب عليه تكوين صورة ذاتية ضعيفة.

بيرنارد هو أصغر إخوته وفي حين احتضنت والدته طبيعته الحساسة، رفضه والده. وكان جد بيرنارد باردًا جدًا وصارمًا، وفي النهاية هجر ابنه وعائلته، لذلك لم يختبر والد برنارد يومًا دفء تشجيع ولمسات أبيه؛ وبالتالي، كلما أبدىٰ بيرنارد مشاعره، تجاوب معه والده بالاستهزاء والنقد. تعلم بيرنارد أن التعبير عن المشاعر مع الرجال ليس بالأمر الآمن. كما قام بالانفصال عن والده عاطفيًا وبدأ يشكك برجولته شخصيًا.

نشأ والد [متَّىٰ] خلال الحرب العالمية الثانية في إنجلترا. ذهب جده لأبيه ضحية الحرب؛ لذا، لم يختبر والده الحب الأبوي يومًا، بل علمه زوج أمه أن إظهار المشاعر تعد خنثًا وقلة رجولة. كانت هذه هي الفلسفة التي عاش عليها والد [متَّىٰ]؛ لذا، حين ولد بشخصية بالغة الحساسية، شعر بالتوتر وعدم الارتياح في حضور والده. كان يعنف ابنه ليتوقف عن البكاء، وليتوقف عن التصرف كمخنث، و«كن صلبًا». في النهاية، أصبح متىٰ كوالده - كتومًا لمشاعره، كما أنه قام بإظهار سلوكًا معاندًا تجاه والده، فاعلًا كل ما بإمكانه لإثارة استيائه.

هناك العديد من القصص لرجال شعروا بالرفض من قبل والديهم حين كانوا صبيانًا بسبب حساسيتهم. لقد تعرضوا للنقد والاستهزاء بدلًا من القبول والتقدير، وما أصبح واضحًا، أن أجدادهم رفضوا حساسية أبنائهم، ولينجوا آباؤهم، كان عليهم أن يدفنوا ذاك الجانب من شخصيتهم عميقًا في لاشعورهم. وحين يلحظ الوالد هذه الحساسية في شخصية ابنه، يميل لقمع ما كبته هو في ذاته، وإلا سيختبر الكثير من الألم والغضب والنوح والفقد.

الجروح العلاقاتية المثلية:

لقد تم تدوين العديد من الأدبيات عن الأم الخانقة والمتسلطة، أو المتدخلة بإفراط. أقولها مجددًا، لسنا هنا لإصدار اللوم والتهم. لا أعلم عن أي والد أنه يتعمد جرح أو إيذاء طفله. كما أنها ليست مجرد الأحداث ما يشكل شخصية الطفل، بل ردة فعله تجاه الحدث، متأثرًا بالعوامل الوراثية والمزاجية.

لاحظ كل من الدكاترة بيبر وفريقه(٤٢)، سوكارايدز(٤٣)، نيكولوسي(٤٤)، ڤان دن آردويغ(٤٥)، فرويد(٤٦)، سيغلمان(٤٧)، وستوود(٤٨)، سكويفيلد(٤٩)، ثومبسون وفريقه(٥٠)، وكرونماير(٥١) وجود تعلق زائد وغير صحي بين الرجال المثليين وبين أمهاتهم. تمثل هذه العلاقة تعلقًا مرضيًا بدلًا من كونه منطقيًا وصحيًا.

قد تكون الأم بعيدة عن الأب وبالتالي تبالغ بارتباطها بابنها. وتسمي د. باتريشا لوف هذا بـ «متلازمة التعلق العاطفي المجنسن بالمحارم». قد تحوط الأم ابنها بكل مشاكلها و آلامها، جاعلة منه زوجًا بديلًا، وكونه قريبًا جدًا من أمه، ومنفصلًا عن أبيه، يصيِّره مثلها أكثر وأكثر. في مثل هذه الحالات، يتماهىٰ ويتوحد الولد بوالدته وأنوثتها، ويفقد التمايز بأبيه والرجولة التي يمثلها.

شارك أحد العملاء بقوله: «كطفل، كنت مرتبطًا جدًا بوالدتي. لم أكن أعلم فيما إذا كنت ابنها أو عشيقها. لقد أسرَّت إلي بكل آلامها ومشاكلها». لاحظت هذه الصفة في أغلب عملائي: التماهي الزائد بالأنوثة والانفصال عن الرجولة.

قد تكون الأم قد انتقدت الأب بشكل مباشر أو غير مباشر مثل: «لا تكن مثله»، أو «هو ليس إنسانًا صالحًا»، وهذا أيضا يتسبب في إبعاد الولد عن أبيه،

النموذج المحتذىٰ للرجولة بالنسبة له، وينفصل الابن عن حسِّه الرجولي خوفًا من فقدان أمه (لأنه يبدو أن الأب الرجولي هو العدو)، ويصبح مرآة عاكسة لشخصية أمه.

«قال يونج أمرًا مزعجًا فيما يخص هذا الموضوع المعقد. قال إنه حين يتم التعريف الأولي للمشاعر بواسطة الأم للابن، سيتعلم الموقف الأنثوي من الرجولة، وسيتبنىٰ نظرة أنثوية فيما يتعلق برجولته ورجولة والده. أي إنه سيرىٰ أبيه بعيني أمه».(٥٢) وقد وجد الدكتور تشارلز سوكارايدز في دراساته العديدة ومقالاته المتعلقة بنشوء المثلية، أن هناك افتقار للانفصال/ التفرد أو التمايز بين الأم وابنها، وهو أمر حاسم فيما يتعلق بتكوين الهوية الجنسية.(٥٣)

كما قد يكون هناك تعلق زائد وغير صحي بين البنت المثلية وأبيها. ذكر الدكاترة سوكارايدز وزوكر وبرادلي(٥٤) المزيد عن الفتيات اللائي قولبن أنفسهن في صورة آبائهن. في بعض الحالات، ظهرت الأم مزعزعة وغير مؤثرة وضعيفة في عين الفتاة والتي قررت نمذجة نفسها حذو ذي الأهلية والكفاءة والقوة الأكبر، والدها. وقد يتحدث الوالد بالسوء عن زوجته، مؤديًا لزيادة الهوة بين الفتاة والنموذج الأنثوي المحتذىٰ، والدتها.

قد تكون الأنثىٰ التي تميل لأقرانها جنسيًا قد تعرضت للإساءة في حياتها من قبل والدها أو رجال معتبرين، كأخ أو عم أو جد أو زوج أم أو صديق للعائلة. قد تكون هذه الإساءة من نوعها جنسية أو عاطفية أو نفسية أو/و جسدية؛ لذلك تتوجه لنساء أخريات بحثًا عن الطمأنينة والحب والتفهم؛ حامية نفسها من معاودة اختبار ذكرىٰ الإساءة.

وفي حالات أخرىٰ، ترىٰ الفتاة أن أمها البعيدة عنها تحب والدها. لذا، قد تتماهىٰ وتتوحد -لاشعوريًا- مع والدها متبنية طبيعة ومظهرًا أكثر رجولة للحصول علىٰ حب وقبول والدتها.(٥٥) وقد يتبنىٰ الابن مظهرًا أنثويًا ليحصل علىٰ حبٍّ وقبول والده.

وهناك عامل آخر في علاقة الأم بابنها أو الأب بابنه وهو المحاكاة السلوكية «التقليد». وهذه طريقة تعلم قوية جدًا لدىٰ الأطفال، إن طريقتهم الأولىٰ

للتعلم هي تقليد ما يرونه ويشعرون به ويتحسسونه فيما يحيطهم. فإذا كان بين الأم وابنها تعلقٌ غير صحي سيتعلم الابن نوعية وجود وتفاعل أنثوية. وإذا كان بين الفتاة وأبيها تعلقٌ غير صحي ستتعلم الفتاة نوعية وجود وتفاعل ذكورية. في كلتا الحالتين، سيغترب الطفل الصغير أكثر وأكثر عن نوعه، وسيضيف لنفسه طبيعة الجنس الآخر. ومجددًا، يعيق ذلك النمو النفس -اجتماعي والنفس- جنسي.

أخيرًا، إذا عبَّر الوالد عن استيائه فيما يتعلق بهوية الطفل الجنسية، أو إذا استقبل الطفل استياء الوالد من نوعه؛ قد يعمد لتبني سمات الجنس الآخر ليتلقىٰ حب وقبول والده. قد يصبح هذا عاملًا آخر في إحداث اضطراب الهوية الجنسية، وإليك بعض الأمثلة علىٰ الحالات المماثلة:

كان روبرت ابن والدته العزيز، ينام جوارها ويشاركها كل نشاطاتها. لقد كان ما لم يستطع أن يكونه والده، رجلًا نبيلًا مثاليًا ومهتمًا، تكمن المشكلة في كون روبرت طفلًا، وكون الأم في مرحلة الرشد.

لطالما انتقدت والدة چيم زوجها لكونه فاشلًا، إمَّعة، وأقل من رجل. وقف جيم في صف والدته وزادت المسافة بينه وبين أبيه؛ خوفًا من فقد حب والدته.

لم يلمس والد جون -وهو رجل جامعي ورئيس لوكالة علمية- ابنه قط. لم يختبر جون سوىٰ طبيعة والده الناقدة، كان يتوق للقبول ووجد ذلك بين ذراعي أمه. ازداد شبهًا بها لما رأىٰ من حب والده لها، آملًا أن يجتذب انتباهَ وحب والده. بالطبع، لم يتحقق ذلك قط لكونه ذكرًا وليس أنثىٰ، علىٰ الرغم من كون أفعاله أنثوية أكثر من كونها رجولية.

كانت توني المفضلة لدىٰ والدها، تلعب الكرة معه ومع أصدقائه في عطل نهاية الأسبوع. ومنذ سن مبكرة، كانت تذهب مع والدها وأصدقائه إلىٰ الحانة، تجلس بجواره بينما كانوا يثملون. أما الأم فقد كانت مشغولة بالعمل، وعند تواجدها في المنزل، تنشغل بالطبخ أو بالأعمال المنزلية. تاقت توني لحب والدتها، والذي لم يكن متاحًا لها، أو كذلك استقبلته. مجددًا -وكما فعل جون- قولبت نفسها حذو الوالد لأجل الفوز بحب والدتها. ارتدت توني ملابس

الأولاد، وقصت شعرها قصيرًا، وتصرفت بذكورية أكبر. وبالرغم من كل ذلك، لم تنجح هذه الحيل في الفوز بحب وانتباه والدتها.!

الجروح العاطفية المثلية:

ينشأ جرح عاطفي مثلي في علاقة الأب بابنه أو الأم بابنتها، في حال تلقىٰ الطفل أو اختبر فتورًا أو بُعدًا أو غيابًا أو انعدام فاعلية، أو إساءة أو عدم تواجد الوالد من نفس الجنس. يعد هذا الجرح العاطفي المثلي عاملًا مفتاحيًا في نشوء ما سيظهر لاحقًا علىٰ صورة انجذاب جنسي مثلي.

هناك شعور بالانفصال عن الوالد من نفس الجنس في عمق قلوب العديد من الرجال والنساء ممن يختبرون رغبات مثلية، وقد يكون ذلك علىٰ مستوىٰ اللاشعور بالكلية؛ حيث قد يتكون هذا الانطباع في الرحم أو في مرحلة الرضاع.!

يتطور ما يقرب من تسعين بالمائة من الدماغ في السنوات الثلاث الأولىٰ من حياتنا. لذا، قد يتم تخزين تجارب الانفصال الحاصلة في السنين الأولىٰ من حياتنا عميقًا في لاشعورنا. لذلك يقول العديد ممن يختبرون الميول المثلية: «بقدر ما يمكنني أن أتذكر، لم أشعر خلاف ما أشعر به الآن».

وجد الدكتوران موبرلي ونيكولوسي وقوع أذىٰ أو إحباط في علاقة الطفل بوالده قبل نشوء المثلية لديه(٥٦)، ومن ثم يطور الولد وسائل دفاعية تتسم بالانفصال العاطفي؛ لحماية نفسه من الأذىٰ المستقبلي.

لم يفشل فحسب في التماهي والتوحد بهوية والده، ولكنه أيضًا رفض والده والرجولة التي يمثلها؛ بسبب الأذىٰ الذي لحقه منه، فعليًا أو بحسب استقباله. ويمكنك أن تقرأ المزيد عن اضطرابات التعلق في أعمال چون بولبي.(٥٧)

قد يجد الوالد صعوبة في التواصل مع ابنه إذا ما أظهر أي نوع من السلوكيات غير المتوافقة مع جنسه، بمعنىٰ كون تعبيره أنثويًا، ميالًا للفنون وغير رياضي. أو قد يكون الوالد مشغولًا بمشاكله الشخصية وليس لديه وقتٌ لابنه. أو ربما تخلىٰ الوالد عن مسؤوليته التربوية وعهد لزوجته بتربية الابن. قد يكون قد هجر العائلة، أو قد يتواجد في المنزل بجسده لكنه غير متاح عاطفيًا.

قد يترتب علىٰ ذلك رؤية الولد لأبيه كبعيد وفاتر عاطفيًا، وربما كمسيء كلاميًا أو جسديًا، وكغير متاح وجدانيًا.

في بعض الحالات، قد تكون هناك حدود عاطفية مشتبكة بين الاثنين، حيث يدخل الوالد في علاقة ندية مع طفله فيفقد الطفل هويته ليهتم بتسديد احتياجات والده.

من خلال تجربته للرفض والإحباط والبعد عن والده، قد ينسحب الابن من العلاقة، شاعرًا بالألم والرفض. ويؤدي ذلك لنشوء مشاعر مختلطة تجاه الوالد من نفس الجنس: «أحتاجك لكنك جرحتني ورفضتني، لذا ابق بعيدًا، لكن اقترب مني واحضنني.! لكنه سيكون مؤلمًا جدًا أن تفعل ذلك». يسميه الدكتور موبرلي «الانفصال الدفاعي»(٥٨)، وتسميه الدكتورة مارثا ويلش: «الإجهاد التعلُّقي(٥٩) Attachment strain». يدافع الطفل عن نفسه من الجروح المستقبلية بوضع درع متخيل حول قلبه وروحه، ويعمد بعدها للانفصال عن والده من نفس الجنس.

إن هذه الازدواجية الشعورية مع فرد من نفس الجنس تؤدي لتلاقي مشاعر الحب والكراهية في نفس الوقت، هو يبحث عن الارتباط برجل، ولكن يكمن أسفل حاجته هذه، طفل صغير مجروح. ولذلك لا تطول العلاقات المثلية.

كما تعمل هذه المشاعر المختلطة تجاه الرجال كحاجز أبدي ضد التماهي والتوحد الذكوري الكامل.(٦٠) إن هذا الانفصال الدفاعي هو في الغالب قرار لاشعوري، كما يمنعه من الإحساس بهويته الجنسية الأصلية. لقد انفصل نفسيًا وعاطفيًا عن أبيه، والذي يمثل النموذج المحتذىٰ للرجولة، وهذا يؤدي للاغتراب عن الوالد والنفس والأقران، بالإضافة للشعور بالاختلاف، فحين يرفض مصدره الأولي للتمايز والتوحد الرجولي، هو في الأساس يرفض هويته الجنسيَّة الجوهرية.

يشعر الطفل بالرفض من قبل والده علىٰ مستوىٰ نفسي عميق. قد ينشأ هذا عن مصدر عميق كامن في الطفل؛ ليس شرطًا أن يكون بسبب أفعال أو كلمات الوالدين؛ فقد يكون بسبب القابلية الموروثة للرفض، أو بسبب الخبرة الرحمية وتتضمن الشعور بأنه غير مرغوب (سأشرح المزيد عنها تحت عنوان «عوامل

أخرىٰ»). يقول المشير ديفيد سيماندز: «الأطفال هم أفضل من يسجل الأحداث، لكنهم أسوأ من يفسرها».(٦١)

يختلف الصبي عن الفتاة بمهمة إضافية عليه إتمامها في عمر السنة والنصف لثلاث سنوات؛ وهي أنه لا بد أن ينفصل ويتمايز عن أمه، ويتم بعدها إطلاقه في عالم الذكورة بواسطة والده أو أي رجل يمثل النموذج القدوة. بينما الفتاة وبرغم ضرورة انفصالها وتمايزها هي الأخرىٰ في هذه المرحلة التطورية، إلا أنها تستمر متماهية ومتوحدة نوعيًا بوالدتها.

هناك ثلاثة أشياء قد تحرم الصبي من نموذجه الرجولي ومصدر قوته الجديد: ١) مواصلة تشبت الأم بابنها، ٢) عدم إتاحة الأب أو تهربه من المسؤولية معتمدًا علىٰ الأم، و/أو ٣) تلقي الابن للرفض من والده. وتعد هذه المرحلة فترة حرجة بالنسبة لارتباط الطفل بوالده أو رجال آخرين.(٦٢)

هناك عبارة مدونة في «كتابي الذهبي الصغير عن الله» تحت صورة لأبوين يمسكان أطفالهما بحرارة: «إننا نعرف الله في المحبة التي في قُبلة أمهاتنا، ودفء الحضن القوي لأذرع آبائنا». يمثل الآباء ممثلي الله عند أولادهم، وحين ينفصل الأبناء عن ممثل أو ممثلة الإله، يقومون بإبعاد أنفسهم عن نماذج التماهي النوعي لديهم. لذا، قد يؤدي الانفصال الدفاعي عن الأب أو الأم، إلىٰ انفصال دفاعي عن الله نفسه.

لذلك لا تبرح الرغبات المثلية عن صاحبها البالغ حين يحاول لاحقًا أن يتخلص منها، ويعود السبب إلىٰ أن أساس هذه الرغبة هي دوافع إصلاحية، للتعويض عما افتقد في الماضي، وللحاجة للارتباط مع الوالد من نفس الجنس، والذي لم يتحقق بالشكل الملائم في سنوات الحياة الأولىٰ.(٦٣)

تحدث مايكل سايا في كتابه «مشورة المثليين» عن نموذج خماسي المراحل يؤدي إلىٰ نشوء ميول مثلية:

أولًا: يبدأ الأمر بشعور الطفل أو استقباله للرفض من والده من نفس الجنس.

ثانيًا: يرفض الطفل والدَه من نفس الجنس.

ثالثًا: يرفض الطفل هويته النوعية، مرددًا في لاشعوره: «إن كان الرجال كذلك، فأنا -إذًا- لا أريد أن أكون مثلهم».

رابعًا: يرفض الطفل نفسه لأنه من نفس جنس والده الذي سبق ورفضه، ومجددًا يتردد في لاشعوره: «إن كان والدي سيئًا وهو رجل، فأنا سيئ لأنني صبي».

خامسًا: يرفض الطفل الآخرين من نفس جنسه كرد فعل دفاعي لحماية نفسه من المزيد من الأذىٰ. (٦٤)

وخلال مرحلة البلوغ وما بعدها، يتم اختبار الحاجات العاطفية غير المشبعة من نفس الجنس في صورة ميول مثلية، وحينها قد يقضي الفرد حياته محاولًا إشباع احتياجاته للارتباط التي لم تشبع مسبقًا.

وبالطبع، قد يحصل الانفصال الدفاعي مع الوالد المغاير له في الجنس، ولهذا السبب تشيع العلاقات الزوجية الفاشلة، كما يشيع الباحثون من الرجال والنساء عن شريك من الجنس الآخر ولكنهم يجدون صعوبةً في الالتزام بعلاقة حميمية حقيقية؛ حيث يكمن الانفصال الدفاعي عميقًا في قلوبهم. فلديهم اضطراب في الارتباط بالجنس المغاير OSAD. ومالم يعالج كل فرد جروحه، ستواصل هذه السلوكيات الدفاعية في إفساد محاولاته في الحصول علىٰ الحميمية[١].

كان والد كريس سلطويًا وعقابيًا. ولكون كريس حساسًا فقد استقبل صرامة والده علىٰ أنها رفض شخصي له. لذا، لجأ كريس إلىٰ عالم والدته بحثًا عن المأوىٰ، متماهيًا ومتوحدًا أكثر معها ومع أخته ومتمايزًا عن أبيه وإخوته. تطور هذا التوجه ليؤثر علىٰ سنين عمره الدراسية، حيث كان دائمًا المفضل لدىٰ أساتذته، متفوقًا في الأداء الدراسي، لكنه غير قادر علىٰ التواصل مع بقية الصبيان. وفي مرحلة الرشد، كانت خيالات كريس عن كونه مرتبطًا جنسيًا وحميميًا مع الرجال الذين أعجب بهم. لقد أفصحت حاجته لحب وقبول والده عن نفسها في صورة رغبات جنسية بعد البلوغ. واليوم، أصبح كريس أصيلًا

---

(١) سيكون كتابي القادم عن هذا الموضوع بعنوان: علاج الغيريَّة بالوقت والتلامس والكلام

Healing heterosexuality: Time, Touch, and Talk.

كرجل بين الرجال، كما أنه أصبح يتحدث بانفتاحية أكبر مع والده، ويتعلم مجاراة الرجال الآخرين علىٰ قدم المساواة.

أشرفت علىٰ شاب آخر يدعىٰ بوب، كان يظن أن علاقته بوالده مثالية تقريبًا حين ابتدأ بتلقي العلاج. لقد استغرق الأمر بعض الوقت لفك التشابك الناتج عن إدراج والده له في علاقة ندية معه، حيث قضىٰ بوب حياته محاولًا مداواة جراح والده وتعويض نقاط ضعفه.

لقد كان والده يبثه مشاكله وآلامه خلال مراحل طفولته ومراهقته وأوليات رشده، عزل الوالد نفسه عن العالم ولم يكن له أي أصدقاء حميميين سوىٰ ابنه. ونتيجة لذلك، تعلم بوب إنكار مشاعره واحتياجاته، ليصوغ من نفسه منقذًا لوالده، وصديقه الحميم، وكاتم سره.

وحين دعم إحساسه بقيمته الذاتية وأقام بينهما حدودًا صحية، بدأ بوب بالانفصال والتمايز الناجحين عن والده. لقد كانت هذه العملية مثيرة للرعب بالنسبة لبوب. في كل مرة كان يعود فيها لسابق عهده ليصبح الابن الصغير الصالح والمعالج والمبهج، كانت تعاوده الميول المثلية. وحين يقف بقوة معبرًا عن نفسه بطريقة صحية وموكدة وإيجابية كان يجد طعمًا جديدًا من رجولته المكتشفة حديثًا. ثم تعاود رغباته المثلية بالازدهار حين يخضع بلا وعي منه لوالده وصور السلطة الباقية. وكما ذكرت، ما المثلية إلا عَرَض، رد فعل دفاعي تجاه صراعات قديمة وحاضرة.

عمل بوب علىٰ شفاء علاقته مع والده، وأصبح الآن يعبر عن نفسه كبالغ عاقل، لا كالطفل المطيع الذي اعتاده. لقد تخلىٰ عن توقعاته بتغير والده، وقام بإحداث التغييرات اللازمة في حياته هو، لينضج محققًا هويته الفطرية الرجولية.

لقد أشرفت علىٰ عدة رجال كان آباؤهم ينتمون للجيش أو للخدمة الدينية. ولصالح خدمة الأرض أو المعتقد كان هؤلاء الآباء غالبًا ما يغيبون لفترة مطولة، تاركين مشاعر أولادهم في هجرٍ وعزلة. وكان لدىٰ رجال آخرين آباء حاضرون جسديًا لكنهم غائبون عاطفيًا. ظل آباؤهم بعيدين عنهم وغير متواجدين مهما اشتدت محاولات أبنائهم في الحصول علىٰ حبهم وقبولهم. كان لدىٰ مجموعة

أخرىٰ من الرجال آباء مدمنون علىٰ العمل، لم يمكثوا في المنزل لوقت كافٍ للانخراط في حياة أولادهم بشكل جاد. وكان لدىٰ آخرين آباء مدمنون علىٰ الكحول، أو المخدرات، أو الرياضة، و/أو سريعوا الانفعال. لقد عاشوا الصراعات الناتجة عن تقلبات والديهم المزاجية، غير مدركين متىٰ سيكون والدهم موسىٰ أم فرعون، كان عليهم أن يأخذوا حذرهم طيلة الوقت.

حركيات (ديناميات) العائلة/ جروح الإخوة:

قد يحمل طفل ما قبل المثلية -والذي تظهر فيه اختلافات شخصية أو إعاقات جسدية- أعباء التعرض للإساءة العاطفية أو النفسية أو الجسدية أو الجنسية من قبل الإخوة والأقارب.

قد يساهم تعرضه للسخرية من أخ من نفس الجنس -بالأخص إن كان يكبره عمرًا- في الانفصال عن الهوية النوعية(٦٥)، كما أنه قد يكون عاملًا آخر يدعم صورة الطفل المشوهة عن نفسه.

قد يكون الفرد محتمَل التوجه نحو المثلية هو الابن الأصغر أو الأوسط أو الأكبر أو الوحيد في النظام العائلي. قد يصبح الابن الأكبر بطل العائلة أو حبيس قالب الأبوة، آخذًا علىٰ عاتقه دور الراشد في حل المشكلات العائلية، ويفقد بالتالي حسه بهويته. (يخسر الطفل المتموضع في قالب الأبوة طبيعته الطفولية متخذًا شخصية الراشد، وبالتالي يصبح أكثر كأب عن كونه طفلًا، حيث يعرف الكثير قبل أوانه).

قد يصبح الطفل الذي بعده متمردًا، مبديًا مشاكلَ سلوكية، يتصرف المتمرد بشكل سلبي للحصول علىٰ التعاطف والانتباه. وقد ينعزل الطفل الأوسط، حيث لا يبدو عليه إشباعه لنفس القدر من الاحتياجات بالقدر الذي ناله الأكبر والأصغر، يصبح هذا الطفل غير مرئي، خجولًا، ومنعزلًا؛ كما تبدو احتياجاته أقل أهمية من احتياجات الآخرين.

قد يكون الطفل الأصغر مدللًا حد الإتلاف، وقد يستقبل كذلك كل المشاعر غير المعلنة من جميع أفراد النظام العائلي، وحين يعبر عن مشاعره

المكتومة، يصبح حينها الطفل المثير للمشاكل. قد يلعب الطفل الأصغر دور المؤدي أو المهرج للحصول علىٰ الانتباه والحب.

كان براد أصغر إخوته الأربعة. وكان أخوه الأكبر مارك هو طاغية العائلة، وكان بين مارك ووالده علاقة عدائية جدًا، وحين يعنف والد براد مارك، كان مارك يعنف براد بدوره. كان مارك يعمد للإساءة جسديًا لبراد حين لا يكون هناك أحدٌ بالجوار، وقد يسيء إليه كلاميًا أيضًا بتلقيبه مثلًا بالمخنث والشاذ وغريب الأطوار. عاش براد في حذار نوبات غضب مارك. أدت هذه العلاقة لإحداث فجوة بينه وبين أبيه وباقي الرجال.

لعب براد دور المصلح في العائلة كواحدة من طرق تكيفه مع علاقته الضاغطة بمارك، وغياب والده المدمن علىٰ الكحول، وارتباطه غير الصحي بأمه. كان يتدخل مارك فورًا في حال تجادل إخوته أو تشاجر والداه للإصلاح بينهم. كان مصلحًا وممثلًا، محاولًا خلق نظام في وسط الفوضىٰ.

أشرفت علىٰ العديد من الرجال الآخرين الذين تعرضوا للتنمر والسخرية من قبل إخوتهم من نفس الجنس؛ لطبيعتهم الحساسة. كانت التوصيفات أو إطلاق الألقاب أمرًا شائعًا بينهم. وبشكل عام، كان الإخوة الأكبر علىٰ علاقة ضعيفة بآبائهم، صابين إحباطهم فوق إخوتهم الأصغر.

ولعب البعض الآخر دور بطل العائلة -لكونهم مبهجين ويحصلون علىٰ تقدير دراسي جيد- ولكنهم لم يحصلوا علىٰ الحب الذي سعوا له مهما حاولوا ذلك.

الإساءات المتعلقة بالصورة الذاتية:

قد تُسبب بعض السِّمات الجسدية جروحًا تتعلق بالصورة الذاتية. منها تأخر البلوغ[١]، أو النضج المبكر، الضخامة أو النحافة أو الطول أو القصر، أو وجود

(١) التعبير الأصلي هو متأخر التفتح Late bloomer، كتشبيه لهذا الطفل بالزهرة التي تتفتح بشكل كامل ومزدهر في مرحلة متأخرة عن مثيلاتها.

الإعاقات الجسدية. هذه الخصائص الجسدية قد تتسبب في إحداث الألم بسبب طريقة تفاعل الآباء أو الأقران معها.

قد تبدو الجروح المتعلِّقة بالصورة الذاتية ذات أهمية عالية ضمن مجموعة المتغيرات المساهمة في نشوء المثلية. شعر العديد ممن أشرفت عليهم -إن لم يكن جميعهم- بتدني التقدير الذاتي بسبب إحساسهم بعدم الكفاءة في المظهر الجسدي.

لقد انفصلوا عن والدهم من نفس الجنس، ثم عن نوعهم وهويتهم، وأخيرًا، انفصلوا عن أجسادهم التي اعتبروها مذكِّرًا لهم بالجنس الذي رفضوه.

في سن المراهقة، شعر البعض بالدونية عن أقرانهم لأنهم لم يتطوروا جسديًا بالسرعة ذاتها. كان آخرون نحيفين للغاية أو يعانون من السمنة؛ مما ساهم في تدنِّي التقدير الذاتي لديهم. وكان بعضهم الآخر قصيرًا، لم يصل طولهم يومًا كأصدقائهم أو أقرانهم؛ مما خلف فيهم إحساسًا بقلة الأمان وعدم الملاءمة. كان لدىٰ البعض الآخر نوعٌ من الإعاقة الجسدية، وتلقوا أو استقبلوا الرفض والنقد الاجتماعي. ومجددًا، يبدو أن الصورة الذاتية تعد عاملًا مهمًا مع العديد ممن تطورت لديهم ميولٌ مثلية.

عملت مع رجل طويل ووسيم يدعىٰ ديرك. ما كنت لتتصور يومًا أنه عانىٰ مع صورته الذاتية في حال رأيته. أصبح ديرك -اليوم- أحد رجال كمال الأجسام مفتولي العضلات. في حين أنه شعر في سنواته الدراسية أنه رياضيٌّ ليس علىٰ قدم المساواة، وشعر بالدونية عن بقية أقرانه.

عمل ديرك علىٰ شفاء هذه الجروح في مرحلة الرشد عن طريق اشتراكه في العديد من الرياضات، وتعلمه للانتماء للرجال، بالإضافة لتعلمه لكيفية الاستمتاع بوقته. تقوم العديد من المراكز المعنية بشفاء الأفراد ذوي المثلية غير المرغوبة بتنظيم أنشطة رياضية لمساعدتهم علىٰ تجاوز خوفهم من الرياضة والمنافسة.

كان دان رجل إطفاء، يمتلك الصورة النمطية للرجل مفتول العضلات: وسيم وعضلي ورياضي ومثقف. وبالرغم من ذلك، شعر بالدونية عن باقي الرجال، واختبر انجذابًا نحو المراهقين. تأخّر بلوغ دان حتىٰ عامه الخامس عشر

تقريبًا، كان يشعر بالإحراج والخزي حين يجد نفسه مضطرًا ليستحم مع الرجال بعد حصة الرياضة؛ لافتقاره للنضج الجسدي.

شعر دان أنه غير قادر علىٰ مشاركة ألمه مع والده الذي كان مدمنًا علىٰ العمل والكحول، والذي اعتاد التعدي عليه بالضرب في ساعات سكره. لذا، عَلِق دان تطوريًا في سنين ما قبل البلوغ. كان لا زال يشعر بالدونية عن بقية الرجال علىٰ الرغم من نضجه وازدهاره كرجل قوي ووسيم في مرحلة الرشد.

كان متوسط طول الأفراد بإحدىٰ المجموعات التي أشرفت عليها أقصر من متوسط طول الرجل العادي، ما خلّف شعورًا بعدم الأمان الجوهري. كان كل واحد منهم منفصلًا عن والده عاطفيًا، ومن هذين العاملين مجتمعين -الانفصال الدفاعي وقصر القامة- نتج شعورهم بالدونيَّة عن بقية الرجال. عانىٰ غيرهم من السمنة أو النحافة الزائدة أو من نوع من الإعاقة الجسدية، وقد نتج عن هذه العوامل الإحساس بعدم التماهي والتوحد النوعي.

عامل الإساءة الجنسية:

نجد خبرة الإساءة الجنسية في مرحلة الطفولة لدىٰ نسبة عالية من البالغين ممن يختبرون ميولًا مثلية. يدعم هذه الفرضيةَ عددٌ من الدراسات البحثية والملاحظات السريرية. تعرض ٩٠٪ من النساء المثليات، و٧٥ إلىٰ ٨٥ من الرجال المثليين لإساءة جنسية من قبل رجال غيريين.(٦٦)

وجد باتريك ديموك(٦٧) ومايك لو(٦٨) حدوثَ تشوشٍ في التوجه الجنسي كنتيجة للتعرض لإساءة جنسية. ووجد كلٌّ من ديڤيد فينكلهور، وهو باحث معروف في الإساءة الجنسية للأطفال[١]، وجونسون وشراير في مقالتهم «ضحايا الاعتداء الجنسي من الأطفال» (مجلة الرعاية الصحية للمراهقين، عام ١٩٨٥)، ارتباطًا إحصائيًا قويًا بين التعرض للإساءة الجنسية في الطفولة والممارسات المثلية في مرحلة المراهقة والرشد: «كان الأولاد الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي

---

(١) في كتابه «الإساءة الجنسية للأطفال» Child Sexual Abuse: بحث ونظرية جديدة (الصحافة الحرة، نيويورك، عام ١٩٨٤).

من قبل رجال آخرين، معرضين بمقدار أربعة أضعاف للتورط في نشاطات مثلية عن أقرانهم ممن لم يتعرضوا لذلك». (٦٩) درس جونسون وشراير المراهقين خلال فترة ست سنوات ووجدوا أن احتمالية تعريف أولاء الذين تعرضوا للتحرش لأنفسهم كمثليين كانت أزيد بمقدار سبعة أضعاف، وازدواجيي الميول الجنسية بستة أضعاف أزيد عن الأفراد الذين لم يتعرضوا له. (٧٠)

لاحظ الدكتور تشارلز سوكارايدز وغيره من المعالجين أن نسبة عالية من عملائهم تعرضوا للإساءة الجنسية كأطفال. ويؤكد كلٌّ من ويندي مالتز وبيفرلي هولمان قائلين: «تُظهر دراسات الذكور الذين تعرضوا للإساءة الجنسية من قبل الرجال أن نسبة عالية منهم اختبروا انجذابًا مثليًا في مرحلة الرشد». (٧١) وأبلغ العديد من مدري «خدمية المثليين السابقين» أن نسبة عالية من طالبي المساعدة من الرجال والنساء اختبروا إساءة جنسية في الطفولة.

وأغلب المُساء لهم جنسيًا، كانوا قد طوروا سلفًا انفصالًا دفاعيًا عن الوالد من نفس الجنس و/أو الوالد من الجنس الآخر، ويعد الطفل الذكر المتماهي والمتوحد بوالدته والمتمايز عن والده، أكثر عرضة للاعتداء بواسطة معتد ذكر؛ حيث يكشف المعتدون -وبسهولة- الطفل الذي يخفي احتياجه العاطفي غيرَ المشبع من نفس جنسه.

وغالبًا ما يكون هذا المعتدي هو أحد أفراد العائلة أو من أصدقاء العائلة المقربين. إن طبيعة الإساءة الخبيثة هي أنها تبدأ كحميمية عاطفية لتصبح بعدها مجنسنة، يكسب المعتدي ثقة الطفل عن طريق إشباعه لاحتياجات الحب العاطفية المثلية الأساسية، وبعدها يقوم بتحويل العلاقة لتصبح جنسية.

إن هذه رسالة مربكة بالنسبة لطفل جائع وسريع التأثر، مخلفة ارتباكًا في تشابكه العصبي وبنائه النفسي؛ نتيجة لتداخل رسائل الحب والجنس والحميمية ببعضها البعض، خصوصًا عند تضمنها سلوكًا مثليًا.

«قد يتبنىٰ بعض الناجين دوره في العلاقة -وتوجهه فيها- الذي وقع به الاعتداء نتيجة لاختبارهم لشبق جنسي خلال التعرض للاعتداء. وقد يجدون ذلك دليلًا علىٰ وجود هذا النمط بدليل شعورهم بالاستثارة خلال حدوثه». (٧٢) إن

الطفل جائع جدًا لنيل حب والده من نفس الجنس، ولكونه مفصولًا عن مصدر هذا الحب، قد يعمد إلىٰ تكرار السلوكيات الجنسية التي تعلمها لغاية إشباع احتياجات الحب العاطفية المثلية غير المشبعة.

كان والد ستيف المدمن علىٰ الكحول، عنيفًا جسديًا ناحية ابنه وزوجته. تعرض ستيف للإساءة الجنسية من قبل جارهم حين بلغ السادسة من العمر، وقد تكرر حدوث ذلك معه في عمر التاسعة والعاشرة من قبل أولاد أكبر منه في الجوار. قامت هذه الخبرات مجتمعة مع انفصاله عن والده، بترسيخ الممارسات المثلية خلال حياته كبالغ.

تمكن ستيف -خلال تجربة علاجية ناجحة- من النوح علىٰ خسائر الماضي، واختبار صداقات صحية مع الذكور، ومعالجة ميوله المثلية.

كان والد هاورد -وهو حالة أخرىٰ- غائبًا أغلب الأوقات في رحلات العمل، وحتىٰ حين كان متواجدًا، اتسمت علاقته به بالسلبية. وبعمر ثمانية أعوام، تعرض هاورد للاعتداء الجنسي من قبل زميل له يكبره سنًا يدعىٰ روبرت، تعارفا لبعض الوقت، ثم استقبل هاورد الانتباه والحب منه، وجاءت الحميمية الجنسية بعدهما. وقد خلق ذلك نمطًا في جسد هاورد يخبره بأنه إذا أراد تلقي الحب من أي رجل، عليه أن يمارس الجنس معه. ظلت الدوافع المثلية حاضرة فيه كبالغ، وكان يتصرف بها في كل مرة تكتنف حياته الضغوطات؛ لقد كانت مخرجه، ومثلت حلًا فوريًا لتحقيق الارتباط مع الرجال.

أستطيع أن أشاركك بالعشرات من الحالات المشابهة التي توضح أن التعرض للإساءة الجنسية عامل قد يساهم في تكوين التصور المثلي.

الجروح العلاقاتية الاجتماعية، أو جروح الأقران:

اختبر بعض الأفراد ذوي الميول المثلية نعتًا بالألقاب وانتقاصًا كلاميًا، مثل: «دمية المعلم»، «مُشتهىٰ/ تعبير طفولي»، «شاذ» . . . إلخ. تضمنت بعض السمات التي ظهرت لدىٰ الذكور والإناث المثليّين كأطفال أثناء نشأتهم: الافتقار للنشاطات العنيفة والرياضية بالنسبة للأولاد، أو ممارسة النشاطات العنيفة والخشنة من قبل النساء.

تعد الجروح العلاقاتية المثلية ذات أهميةٍ بالغة كذلك في مجموعة العوامل المساهمة في نشوء المثلية، حيث شعرت النسبة الأكبر من مختبري الميول المثلية بالرفض أو عدم الملاءمة الاجتماعية. يبدو أن هناك طرفين يترددون بينهما: الدونية والعظمة، «أنا أحسن منهم جميعًا»، و«أنا لست جيدًا مثلهم». قد يتأرجح الفرد في يومٍ واحد عدة مرات -صاعدًا نازلًا- بين هذين الشعورين، العظمة والدونية[1].

قد يؤثر الآباء علىٰ أولادهم بطريقة لا تؤثر بها الأم عليهم، بالأخص فيما يتعلق بعلاقاتهم بالأقران، وإنجازاتهم الدراسية. تشير الأبحاث إلىٰ أنه علىٰ سبيل المثال، يجد الأولاد ذوي الآباء الغائبين صعوبةً في الموازنة ما بين كبح الذات وتوكيد الرجولة، وكنتيجةٍ لذلك، يصبح من الصعب أن يتعلموا مهارة التحكم في النفس وتأجيل الحصول علىٰ اللذة أو الرغبة، والتي تعد مهارات تزداد أهميتها كلما كبروا وتوصلوا إلىٰ إنشاء الصداقات، وتحصيل النجاح الأكاديمي والأهداف العملية.

ويعد حضور الأب الإيجابي عاملًا مهمًا في تحصيل الفتاة الدراسي والعملي كذلك. وعلىٰ الرغم من كون الدليل غامض فيما يتعلق بهذه النقطة، إلا أنه من الواضح أن الفتيات اللائي يساهم آباؤهن وجوديًا وعمليًا في حياتهن، هن أقل عرضة للفسق الأخلاقي «الجنسي» في سن مبكر، وحين يصبحن بالغات، من المرجح أن يكوِّنَّ علاقات صحية مع الرجال. (٧٣)

يؤمن الدكتور چيرارد ڤان-دن آردويغ أن الافتقار للارتباط بالأقران يعد عاملًا رئيسًا في تطوير الميول المثلية.

(١) لقد وجدت أن أدوار العلاقة الجنسية (معتلي Top، ومنبطح Bottom) لا تدلل فقط علىٰ الممارسة الجنسية، بل نمط تفكير متطرّف يشمل الحياة العامة. فذوو الميول المثلية يرون الآخرين من منطلق «هل أنت أعلىٰ مني أم تحتي»، يغلبني أم أغلبه، يقهرني أم أقهره. ووجدت أن استعدال هذه العلاقة الرأسية مع الرجال بعلاقة أفقية «تسبقني أم أسبقك؟» كان ذا أثر فعَّال. وكذلك استعدال المقارنة المتطرّفة، فالشخص مثلي الميول لا يقارن نفسه بأقرانه من داخل المتوسِّط، بل يقارن نفسه مع أشخاص هم في الأساس فوق المتوسِّط بالنسبة له ولغيره، ثم يعود بالانتقاص علىٰ نفسه أنها لا تجاريهم ... [المترجم].

«لذا، الرابط بين المثلية وضعف الارتباط بالأقران أكبر بكثير من الرابط بين المثلية والعلاقة بالأب أو الأم؛ حيث يعادل الشعور بضعف الرجولة أو الأنوثة بين الأقران الشعورَ بعدم الانتماء». (٧٤)

افتقر العديد من الأولاد فيما قبل المثلية التناسق في المهارات البصرية-اليدوية والميول الرياضية، كما شعروا بالدونية عن زملائهم الذكور. وحتىٰ أولئك الذين شاركوا في الأنشطة الرياضية قد يكونون قد شعروا في بالدونية أو عدم الملاءمة في داخلهم.

كما أن بعض الميَّالين للفنون يعتزلون الرياضة تمامًا، سواء بطبيعتهم، أو كرد فعل دفاعي تجاه تجارب انفصالهم عن الرجولة سواء مع الأب أو الإخوة أو الذات. وقد يصبحون كماليين رغبةً في معادلة الشعور بتدني القيمة الذاتية، حيث تعبِّر الكمالية عن سعي الذات لملاقاة القبول.

«قدمت دراسات أجريت بواسطة روس بارك وكيفن مكدونالد علىٰ أطفال يبلغون من العمر ثلاثة إلىٰ أربعة أعوام أدلةً علىٰ وجود علاقة بين التلامس الجسدي مع الأب أثناء اللعب وبين كيفية تعايش الأطفال مع أقرانهم. وجد الباحثون -عن طريق ملاحظتهم لجلسات لعب لآباء مع أولادهم- أن الأطفال الذين أظهر آباؤهم درجات عالية من اللعب الجسدي، كانوا مفضلين من أقرانهم. وقد ظهر محك مهم ومثير للاهتمام في هذه الدراسة؛ وهو أن الأطفال ذوي الآباء عاليي التواصل الجسدي لم يكونوا متحكمين أو متسلطين، وأن أولئك الذين تواصل آباؤهم جسديًا لكن بصورة فوقية، كانوا أقل حظوة بين أقرانهم. وقد وفرت دراسات أخرىٰ أدلةً مماثلة، وبشكل شائع، وجد الباحثون تطورًا أفضل في المهارات الاجتماعية لدىٰ الأطفال الذين أبقىٰ آباؤهم تفاعلاتهم ذات وتيرة إيجابية، وسمحوا لهم بالمشاركة في إدارة مسار اللعب». (٧٥)

تعرضت الكثير من النساء الميالات للرياضة للسخرية الاجتماعية بسبب مواهبهن الفطرية، وربما اندمجت العديد من الفتيات بالنشاطات العنيفة والخشنة عن اللعب بالدمىٰ لأسباب فطرية وبيئية. قد تكون هذه سمة مساهمة في تطوير الميول المثلية لدىٰ النساء، في حال تواجد عناصر أخرىٰ مساهمة كالجروح العاطفية المثلية، والجروح العلاقاتية المثلية.

في الرحلة العلاجية، من المهم أن يتعلَّم الرجال الاندماج بالرجال، وأن تتعلم النساء الاندماج بالنساء، إذ قد يكون تعلم المشاركة في الأنشطة الرجولية والأنثوية مهمًا للبعض ليختبروا هويتهم النوعية بشكل صحي.

كان ديفيد هو المفضل لدىٰ معلميه في مراحله الدراسية الابتدائية والمتوسطة والثانوية العامة، ولقد تم تكريمه عدة مرات لأدائه الدراسي العالي وسلوكه الجيد. وبالرغم من ذلك، لم يعرف يومًا كيف يندمج مع الطلبة الآخرين. لقد كان راشدًا صغيرًا، لم يعرف كيف يكون طفلًا. لقد عرف الكثير قبل أوانه؛ حيث كان أمين سر والدته وصديقها المفضل.

كان كريس رجلًا متدينًا للغاية؛ خدم في مجموعة للشباب في الكنيسة واشترك في الرياضات الروحية، كما أنه درس الإنجيل وأرشد الصغار. وبالرغم من ذلك، شعر بفجوة كبيرة بينه و بين والده، وبالاختلاف عن أقرانه. لقبه الكثيرون في المدرسة بالشاذ والمخنث والغرائبي. أصبح يكره نفسه، وتاق للحصول علىٰ الحب من رجل.

واجه راندي تحديات رياضية؛ لم يكن يعلم كيف يرمي كرةً أو يستخدم مضربًا أو يعدو بسرعة. كان والده مشغولًا بتدريس طلبة آخرين؛ مما أشعره بالإهمال والدونية، ولكونه حساسًا وانطوائيًا، لم يطلب من والده يومًا إرشاده، وبدلًا من ذلك، حمل جرحه معه طوال مرحلة طفولته ومراهقته. لم يتم اختياره يومًا للانضمام إلىٰ أي فريق أثناء اللعب في المدرسة. وخلال فترة الاستراحة، كان يجلس علىٰ الهامش، يشاهد الأطفال بغبطة حين كانوا يلعبون.

الجروح المجتمعية

يختبر الفرد الجروح الاجتماعية بسبب وسائل الإعلام والأنظمة التعليمية والصناعات الترفيهية والإنترنت والأفلام الإباحية. تؤدي هذه المؤثرات إلىٰ بناء مفاهيم خاطئة، واليوم يصدق العديدون -علىٰ نحو أعمىٰ- الخرافة القائلة بأن «المثلية سلوك طبيعي وفطري» ولا يوجد دليل علمي يدعم هذه النظرية. وقد يقول البعض إن بعض الحيوانات مثلية بشكل طبيعي[1]. «لا يوجد تفضيل مثلي علىٰ

(١) يفرق چاك لاكان ما بين الغريزة والدوافع، فيرىٰ أن الغريزة تخص الحيوانات وهي إلحاح بيولوجي تليه =

نحو طبيعي في أي نوع من أنواع الثدييات تحت الإنسان. تعد التمايزات الأنوثية والذكورية وكذلك الانجذاب الغيري مستقرة طبقًا للمقاييس الچينية النوعية»(٧٦)

طور النشطاء المثليون إستراتيجية تعرف بنظرية الكذبة الكبرىٰ، وتقوم علىٰ مبدأ بسيط وهو: عبر تكرار عمل شيء ما لفترة طويلة وبوضوح كافٍ، سيصبح مع الوقت معروفًا كحقيقة. تتضمن بعض أمثلة هذه الكذبات الكبيرة، والتي تقلب الخرافات إلىٰ حقيقة: «وُلِد المثليون بهذه النمط»، «ما أن تكون مثليًا إلا وستبقىٰ مثليًا»، «المثليون لا يستطيعون التغير»، و«يقدر المثليون بعشرة بالمائة من الناس». هذه كلها خرافات، وكلها خاطئة!

إذا أخذت ضفدعًا ووضعته في ماء مغلي، فسيقوم بالقفز مباشرة للفرار. وإذا أخذت ضفدعًا ووضعته في ماء فاتر، سيقوم بالسباحة بسعادة. تخيل أنك بدأت برفع الحرارة تدريجيًا وبتأن؛ لن يلحظ الضفدع تغير درجة الحرارة، وأخيرًا، سيغلي الماء وسيموت.

وهذا ما حصل مع موقفنا الثقافي تجاه الجنسية المثلية. قبل سنوات طويلة، كان هناك الكثير من الانحياز وسوء الحكم علىٰ المثليين والذي كان مبنيًا علىٰ سوء الفهم. أما اليوم، فقد لاقت المثلية نفسها قبولًا مبنيًا علىٰ سوء الفهم أيضًا.

خلال عدة عقود، كرر النشطاء المثليون هذه الخرافات، والآن، بلا أن نلحظ ذلك، تم قبول المثلية علىٰ أنها أسلوب حياتي موازٍ(١).

يصدق العديد من الناس هذه الخرافات المتعلقة بالمثلية، والتي تمت الدعاية لها عبر الإنترنت ووسائل الإعلام (الجرائد والراديو والتلفاز والمجلات) والصناعات الترفيهية والأنظمة التعليمية وأوساط البحث والمجتمعات النفسية وعدة معاهد دينية. من خلال تكرار هذه المعلومات المغلوطة، صدق الجيل الأصغر وحسنو النية هذه الخرافات.

= الاستجابة مباشرةً، أما الدوافع فهي غريزة خاضعة لتصرف الإرادة الحرة والعقل الواعي. وكذلك فإن دراسة السلوك الجنسي لدىٰ الإنسان والحيوان تشير لنا إلىٰ أنه يعمل في دائرة أعم من من الاشتهاء أو الميل الجنسي، بل تقع ممارسة الجنس بدافع العدوان وبسط النفوذ والسيطرة والإذلال بل ووجدت ممارسات مثلية بين رجال غيريين في التجمعات الذكورية الطويلة كالمعسكرات والمعتقلات والتي يتوقفون عنها بمجرد رجوعهم للحياة الطبيعية. [المترجم]

(١) لمزيد من التفاصيل، أرجوك اقرأ كتابي: حديث مباشر عن المثلية، كوهين، ٢٠١٦.

والآن، تدرس أغلب الكليات والجامعات والمدارس حول العالم أطفالنا -تحت ذريعة حقوق الإنسان والمساواة الاجتماعية- أن بعض الناس قد ولدوا مثليين ولا يمكنهم التغيير. إن ترويج هذه الإشاعات هو عامل آخر يساهم في تبني الشخص لهوية مثلية، أو لسحبه علىٰ الخط.

يعد هذا تلقينًا ثقافيًا للشباب الحساس الذين لا زالوا مرتبكين بما يتعلق بهويتهم الجنسية. تقدر نسبة الطلاق الحالية في أمريكا بحوالي خمسين إلىٰ ستين بالمائة، مما يعني تنشئة العديد من الأطفال في غياب والدهم من نفس الجنس. في عام ١٩٩٠، أبلغت المبادرة الوطنية للأبوة أنه يقدر عدد الأطفال الذين عاشوا في حضانة أمهاتهم فحسب بأربعة عشر مليون طفل، مما يجعل هؤلاء الأطفال اكثر عرضة للتأثر بالمؤثرات الثقافية.

يقول بعض نشطاء المثلية: «أول ما علينا فعله هو خفض حساسية العامة الأمريكان بما يتعلق بالمثلية وحقوق المثليين . . . وبهذه الطريقة، يمكنك تجاوز محاولات إقناع جماهير الناس بأن المثلية أمر جيد. ولكن إن استطعت جعلهم يظنون أنه أمر آخر لا يشكل فارقًا بالنسبة لهم، يمكنك حينها الفوز في معركة الحصول علىٰ الحقوق الاجتماعية والقانونية». (٧٧)

قد يشاهد طفل صغير الإباحيات بواسطة شبكة الإنترنت، متيحة له رؤية كل سلوك جنسي يمكن أو لا يمكن تخيله بين رجلين أو امرأتين، أو بين اثنين وأكثر من أي أحد وأي شيء! وهذه إساءة لعقول أطفالنا. كما أنه يتم تلقين طبيعية الممارسات المثلية في مناهج الثقافة الجنسية المدرسية، بلا عرض أي من البدائل لها؛ كإمكانية التغير من المثلية للغيرية.

تحتضن البرامج التلفزيونية والرسوم المتحركة والنشرات الإخبارية المحلية الجنسية المثلية والعلاقات المثلية. بهذه الطريقة، يحرم الكثير من الأطفال الجائعين للحب من معرفة إمكانية التغيير لأن الناس لم يولدوا مثليين بكل بساطة.

تود حركات حقوق المثليين ووسائل الإعلام والأنظمة التعليمية والمهن المعنية بالصحة العقلية إخبارَنا أن المثلية أمرٌ طبيعي وفطري، دعونا إذًا نراجع بعض الإحصائيات التي تتعلق بالنشاطات المثلية ولنحكم بأنفسنا إن كانت هذه الظاهرة عادية:

* نشر معهد كنزي دراسة لمثليين ذكور يسكنون سان فرانسيسكو، تقول بأن ٤٣٪ منهم مارسوا الجنس مع ٥٠٠ شريك أو أكثر، وأن ٢٨٪ منهم مارسوا الجنس مع ١٠٠٠ شريك أو أكثر، وأن ٧٩٪ منهم صرحوا أن أكثر من نصف شركائهم الجنسيين كانوا من الغرباء. (٧٨)

* نشرت المنظمة الأمريكية للصحة العامة تقريرًا يفيد بأن ٧٨٪ من المثليين الذين خضعوا للفحص تبين أنهم مصابين بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا. (٧٩)

* كشف تقرير نشرته مؤسسة وطنية لصحة المثليين، أن شيوع إساءة استخدام الكحول والمخدرات بين المثليين يقدر بثلاثة أضعاف شيوعه عند الغيريين. (٨٠)

* أظهر تقرير نشرته قسم شئون الصحة والإنسان الأمريكي معني بدراسة نسبة الانتحار بين الشباب في عام ١٩٨٩، أن ثلث نسب الانتحار بين المراهقين ارتكبت بواسطة أشخاص يعانون من مشاكل مثلية. وهذه نسبة عالية جدًا إذا وضعنا في الاعتبار أن المثليين يشكلون ١ إلىٰ ٣٪ من التعداد السكاني.

* نسبة إقدام المثليين الذكور علىٰ الانتحار تقدر بستة أضعاف النسبة عند الرجال الغيريين. (٨١)

* أجرىٰ كلٌ من ماكويرتر وماتيسون -وهما معالجان مثليان- دراسة استقصائية لمائة وخمسة وستين شريكًا مثليًا من الرجال، ونشرا نتائج الدراسة في كتابهما The male couple. ووجدا أن ٩٥٪ منهم لم يكونوا مخلصين، وأن النسبة الباقية ظلت مخلصة لخمس سنوات فقط أو أقل.

* تعد هذه الإحصائيات فاضحة إن قورنت بالدراسة الاستقصائية التي عنيت بنسبة الإخلاص عند الشركاء الغيريين. نشرت الصحيفة الأمريكية للصحة العامة دراسة استقصائية أجريت مع ألفي مشارك وأظهرت أنه خلال فترة خمس سنوات، أظهر فقط ٦,٤٪ من الشركاء المتزوجين عدم الإخلاص، مما يعني أن ٩٣,٦٪ منهم كانوا مخلصين. (٨٢)

نشر مركز الرأي الوطني البحثي في شيكاغو نتائج دراسة استقصائية أجريت علىٰ ثلاثة آلاف وأربعمائة من المشاركين، أنه فقط ٣ إلىٰ ٤٪ من الشركاء

المتزوجين حاليًا عاشروا شخصًا آخر غير أزواجهم في سنة ما من حياتهم، وأن حوالي ١٥ إلىٰ ١٧٪ من المتزوجين عاشروا شخصًا آخر وهم متزوجون.(٨٣) تعاكس هذه النتائج الخمس وتسعين بالمائة من الشركاء المثليين غيرالمخلصين.

يقول كلٌ من ماكويرتر وماتيسون: «إن توقع النشاطات الجنسية الخارجة عن دائرة الشراكة كانت قاعدة عند المثليين، في حين أنها استثناء عند الغيريين».(٨٤)

تظهر هذه الإحصائيات بوضوح أن السلوك الجنسي المثلي ليس طبيعيًا ولا عاديًا، وقد يتجادل أفراد المجتمع المثلي بخصوص كون عدم القبول المجتمعي والتعصب تجاه المثلية يؤدي لنشوء هذه السلوكيات المدمرة، وأنا شخصيًا أومن أن ذلك قد يكون ذا أثر بالفعل. ولكن، إن السبب الأعمق الكامن وراء هذه السلوكيات غير الصحية هو الانكسار العاطفي الذي أدىٰ لنشوء المثلية في المقام الأول. أما التعصب الاجتماعي، فهو لا يتسبب سوىٰ بمفاقمة الإحساس بالألم -الموجود سلفًا والكامن عميقًا في أرواحهم.

أصبح كيرت -وهو تلميذ ضمن قائمة الشرف في مدرسة ماجنيت للثانوية العامة- مدمنًا علىٰ مشاهدة الإباحيات المثلية علىٰ الانترنت. وبالرغم من قيام والده بتنصيب عدة برامج علىٰ حاسوبه لمنعه من الدخول لهذه المواقع، إلا أن كيرل كان ينجح باختراقها جميعهًا واستمر في مشاهدة الإباحيات بشكل منتظم.

إن ما رآه وما قرأه أدرجه أكثر وأكثر في السلوكيات المثلية، مما أدىٰ به إلىٰ إدمان الاستمناء القهري وانعزاله عن أقرانه.

بطلبٍ من زوجته، قدم إلي ناثان لرؤيتي علىٰ أمل أن أقدر علىٰ إصلاحه. وبالطبع، لم يكن مهتمًا بهذا النوع من العلاجات. اعترف ناثان لزوجته أنه مثلي، وأنه يريد الطلاق بعد زواج دام عشرين عامًا. لقد قام ناثان بكبت ميوله المثلية لمدة خمسين عامًا تقريبًا، وقرر الآن أنه يريد إشباع رغباته «الطبيعية» تلك.

أقنعته قراءاته للنشرات الإعلامية عن الجين المسؤول عن المثلية والتفسيرات البيولوجية للمثلية أنه ولد مثليًا. في نهاية الأمر قرر الانتقال وطلق زوجته متوجهًا نحو الحياة المثلية، ومات بكل أسف بسبب إصابته بالإيدز أثناء بحثه عن الشريك المناسب.

عوامل أخرىٰ:

يعد الطلاق وحالات الوفاة والتجارب داخل الرحم والتبني والديانة بعض العوامل المؤثرة والتي قد تؤدي لنشوء ميول مثلية. قد يفسر الطفل تجربته مع طلاق الأبوين أو موت أحدهما أو أحد أفراد العائلة علىٰ أنها رفض شخصي وانفصال أعمق عن النفس والآخرين.

يلوم الأطفال أنفسهم طبيعيًا علىٰ طلاق والديهم، وقد يفعلون المثل في حال توفي أحدها، حيث تتردد رسائل مزعجة إلىٰ ذهن الطفل عميقًا في لاشعوره: «لو كنت أفضل، فقط لو فعلت كذا، لما تطلق والداي، أو لما مات والدي». قد تكون هذه الأفكار في اللاشعور بالكلية في عقل الطفل أو الراشد.

«إن حقيقة كون غالبية الأطفال الذين نشؤوا بين أبوين مطلقين يشعرون بالنفور من أحدهما علىٰ الأقل، وأن النسبة الأقل منهم يشعرون بالنفور من كليهما، ينبغي أن تكون -بحسب ما نعتقده- سببًا منطقيًا للقلق المجتمعي!. يعني ذلك أن الكثير من أولئك الصغار سيكونون سريعي التأثر بالمؤثرات الخارجة عن نطاق العائلة، كالصديق والصديقة الحميميين والأقران، والبالغين من رموز السلطة، ووسائل الإعلام. وبالرغم من أنه ليس بالضرورة أن تكون هذه التأثيرات سلبية، إلا أنها ليست بديلًا ملائمًا يغني عن العلاقة المستقرة والإيجابية مع الوالد». (٨٥)

تساهم الخبرة الجنينية للطفل في انفصاله عن أحد والديه أو كلاهما. إذا اختبرت الأم خلال طيلة فترة حملها لطفلها صعوبات في علاقتها مع زوجها، أو شعرت بالرفض أو أنها غير محبوبة أو غير مرغوبة من قبله أو أي خبرات مؤلمة أخرىٰ طيلة فترة الحمل، قد يختبر الطفل بدوره هذه الافكار والمشاعر -داخل الرحم- وكأنها وجهت له أو لها.!

يقول الطبيب النفسي، الدكتور توماس ڤيرني: «يعد الرحم عالم الطفل الأول، وكيفية اختباره لهذه الحياة -كونها لطيفة أو عدائية- قد تؤثر علىٰ قابليته المسبقة لاكتساب صفة معينة، كما التكوين الشخصي. في الحقيقة وبشكل فعلي، يؤسس الرحم توقعات الطفل؛ إن كان يمثل بيئة محبة ودافئة، علىٰ الأرجح

سيتوقع الطفل أن يكون العالم الخارجي كذلك. يؤدي هذا لقابلية مسبقة لتحلي الطفل بالثقة والانفتاح والانبساطية والثقة بالنفس، سيكون العالم -كما كان الرحم- صَدَفَته. وإذا كانت تلك البيئة عدائية، سيتوقع الطفل مسبقًا أن العالم سيكون -بنفس الطريقة- غير مرحب. سيكون عرضة للتحلي بالشك وانعدام الثقة والانطوائية، وسيكون من الصعب عليه الاندماج مع الآخرين، كما سيصعب عليه توكيد ذاته. ستكون الحياة أكثر صعوبة بالنسبة له مقارنة بحياة طفل خاض تجربة رحمية جيدة». (٨٦)

استشهد الدكتور ڤيرني بدراسة تلو الأخرىٰ أجريت حول أمريكا وأوروبا، أظهرت بوضوح مساهمة التجارب الحياتية الأولىٰ داخل الرحم في تشكيل شخصية الطفل. وكانت نتائج بحثه كالتالي:

١- يستطيع الجنين أن يرىٰ وأن يسمع وأن يتذوق وأن يشعر.

٢- يبدأ ما يتلقاه الطفل ويشعر به بتشكيل سلوكياته وتوقعاته.

٣- تعتبر الأم المصدر الرئيس للرسائل المساهمة في تشكيل الطفل.

٤- تؤثر مشاعر الأب تجاه زوجته وطفله الذي لم يولد بعد علىٰ الجنين. (٨٧)

يسمي الدكتور فيرني هذا المجال بعلم نفس الأجنة. يمكنك قراءة المزيد عن تاريخ الحالات المدروسة، وعدة دراسات قامت بوصف آثار تجارب الولادة وما قبل الولادة علىٰ شخصية الطفل في كتابه «الحياة السرية للطفل الذي لم يولد بعد» (نيويورك: ديل، عام ١٩٨١).

قامت الطبيبة النفسية، الدكتورة مونيكا لوكِش، والتي تعمل في جامعة كونستانتين في ألمانيا، بدراسة آلاف النساء الحوامل. استنتجت أن موقف الأم من الطفل الذي لم يولد بعد، كان العامل الوحيد والأكبر الذي أثر علىٰ كيفية نمو طفلها. وقام الدكتور دينيس سكوت بدراسة أكثر من ألف وثلاثمائة طفل وعائلاتهم، وتوصل إلىٰ أن المرأة التي اختبرت زواجًا عاصفًا يزيد خطر حملها بطفل مصاب في جسده أو نفسه بنسبة ٢٣٧٪ مقارنة بامرأة في علاقة آمنة. (٨٩)

تتحدث ليان بين -والمعروفة بالمعالجة الريفية- عن كيفية مساعدة الأفراد علىٰ الشفاء من الآثار المؤلمة للتجارب الرحمية قائلة: «إنه ليس بالأمر الهين.

علىٰ سبيل المثال، أن ترىٰ شخصًا شفي بعد إدخاله المشفىٰ ربما لعدة مرات، بسبب الرفض الذي اختبره قبل ولادته». (٩٠)

قد يساهم التبني أيضًا في إحداث ضغط علاقاتي ما بين الوالد من نفس الجنس أو/ و الوالد من الجنس الآخر. وقد تنشأ المثلية في حال لم يرتبط الطفل بشكل آمن مع الوالد المتبني من نفس الجنس.

تعلقت سارة بأمها بالتبني، وكانت غالبًا إما في حالة احتياج شديد أو نفور. وبعد الثانوية العامة، قامت بالبحث عن نساء أخريات لإشباع حاجتها المستمرة في الحصول علىٰ الحب والانتباه. كانت علاقاتها قصيرة المدىٰ، يكمن وراء رغباتها المثلية طفل متردد شعر بعدم الحب والقبول بسبب أمه بالولادة.

قد يكون الدين عاملًا مساهمًا آخر؛ حيث قد تؤثر بعض الاعتقادات الدينية علىٰ الطفل بشكل سلبي في حال وجود انفصال فعلي عن أحد الوالدين أو كليهما. يعد الوالدان الممثل الأول لله عند الأطفال؛ فهما تجلٍ لصورة الله الخفية. يقوم الأطفال بترميز دورنا الاقتدائي للرجولة (السيد الرب)، ودورنا الاقتدائي للأنوثة (السيدة الرب). يمثل الله امتدادًا لصورة الأب؛ ولذا في حال رفض الطفل لأبويه، قد يتبع ذلك رفض اعتقاداتهم الدينية، مما يبعده عن الله، والأهل والصور السلطوية، وإحساس الانتماء للعالم. يقول الدكتور نيكولوسي: «إن عملية الإعلان هذه تمثل مظهرًا من مظاهر الانفصال الدفاعي علىٰ المستوىٰ الاجتماعي». (٩١)

لم يرتبط آلان يومًا بأبيه أو أمه، ولم يشعر يومًا بالانتماء إلىٰ عائلته. وفي رحلة علاجه، أخيرا استطاع استعادة ذاكرته فيما يتعلق بتجربته الرحمية ذات الكرب والألم الشديدين. لقد مارس النوح في حين قام باختبار هذه الذكرىٰ المؤلمة من جديد. لقد ولد شاعرًا بأنه غير مرغوب ولا محبوب، قائلًا: «أنا لا أنتمي إلىٰ هنا، لماذا أنجبتماني؟». لقد قام بسؤال والدته فيما بعد عما مرت به خلال الأشهر التسعة من حملها به في رحمها، أخبرته أنه في ذلك الوقت، كان والده علىٰ علاقة عابرة بامرأة أخرىٰ، وشعرت بسبب ذلك أنها غير محبوبة ولا مرغوبة. أدرك آلان فورًا أنه استبطن مشاعر أمه وشخصنها به.

حاولت والدة إيفان أن تجهض خلال الثلث الثاني من حملها به، فشلت محاولتها وأنجبته. لطالما شعر إيفان بالعداء تجاه والدته وبالبعد عن والده. وكما شعر آلان، شعر إيفان بعدم الانتماء وأنه غير قادر علىٰ الاندماج، وأنه ما كان له أن يعيش. ولولا سؤاله لأمه عن تجربة ولادته، لم يكن ليعلم بمحاولتها لإجهاضه.

كان چيري كماليًا يظن أنه لن يحصل علىٰ القبول والحب سوىٰ مالم يفعل الأمور كما ينبغي. عاد لمنزله وقام بكسر مزهرية تعني الكثير لأمه بعد أول اعتراف له في الكنيسة. لم يسامح يومًا نفسه علىٰ فعلته تلك. وبالتالي، كان يزداد بعدًا عن الله وعن معتقدات والديه الدينية.

شعر أنه غير كافٍ مهما حاول النجاح، كان چيري يحاول جاهدًا وبشكل ضاغط ليصبح الطفل المثالي، لم يشارك والديه يومًا بكم شَعَر بالسوء تجاه نفسه، حيث كان حساسًا وانطوائيًا. كان الله بالنسبة له محاسبه وقاضيه الأول والأخير.

الملخص:

تمثل هذه المؤثرات العشرة (العوامل الوراثية و المزاجية والجروح العاطفية المثلية، والجروح العاطفية الغيرية، وجروح الإخوة/ ديناميكا العائلة، وجروح الصورة الذاتية، والتعرض للإساءة الجنسية، والجروح العلاقاتية أو الجروح العلاقاتية مع الأقران، والجروح المجتمعية، والعوامل الأخرىٰ كحالات الطلاق والوفاة والخبرات الجنينية والدينية والتبني)، هي العوامل الرئيسة المساهمة في نشوء المثلية عند الرجال والنساء. وباستهداف كل واحدٍ من هذه العوامل، وبتعرية ما تعنيه لكل فرد وتأثيرها عليه، بكل ذلك قد يشفىٰ الفرد ويستعيد قدرته علىٰ اختبار هويته الجنسية وإحساسه بقيمته الذاتية. ويؤثر مدىٰ عمق الجرح بكل فئة بشكل مباشر علىٰ كم الوقت والجهد الذي سيستغرقه الفرد ليتعافىٰ.

وهناك ملاحظة أخيرة استقيتها من عملي مع عملائي خلال السنوات الماضية: كلما كان الشخص غير واعٍ بأفكاره ومشاعره واحتياجاته في العلاقات الحاضرة، كلما زاد ارتباطًا وحاجةً واستغراقًا في ممارسة أو تخيل السلوك المثلي.

يصبح حينها الجنس وسيلة لدعم الجسد والروح، سواء حصل عليه من خلال ممارسته مع ذاته «الجنس الذاتي»، أو مع شخص آخر. يحاول الشخص أن يجد ذاته أو يلملم أجزاءه المفقودة. لذا، يمثل البحث عن الجنس أو الاستمناء القهري دافعًا إصلاحيًا لترميم الذات المكسورة، والأمر المحبط هو أن هذه الوسائل غير مجدية!

الفصل الثالث

ستـيـف

استأذنت عدة أفراد ممن شرفت بتوجيههم في مشاركة قصصهم معك؛ حيث إنه بكلماتهم ستفهم وستكتشِف بشكل أعمق طبيعة العملية العلاجية. أنا ممتن جدًّا لكل فردٍ فيهم لشجاعتهم علىٰ كشف حياتهم لشفائك وتعرية أنفسهم أمامك، كما أنني واثق أن كلماتهم الباعثة للأمل ستباركك، ولقد تم استبدال الأسماء والتواريخ والتفاصيل الأخرىٰ للحفاظ علىٰ الخصوصية.

قدم كلٌ من والداي إلىٰ العالم أثناء مرحلة من الانهيار، لقد دخلا حياةً يملؤها الخوف واليأس والتشاؤم، انتقلت ظلال معاناة أسلافنا من أجدادي لوالداي ثم إليّ. لقد حاول والدي حل مشاكله حين كان في منتصف العشرينات من عمره، لكن محاولاته باءت بالفشل. أما أمي فبقيت عند والديها بعد تخرجها من الجامعة لعدة سنوات ظانة أنها لن تتزوج أبدا.

تقابل والداي حين كان والدي في الثامنة والعشرين من عمره، ووالدتي في الخامسة والعشرين، وتزوجا آنذاك، ولِدت أختي بعدها بخمس سنوات، وأنجباني بعدها بأربع سنوات أخرىٰ. كانت ولادتي صعبة علىٰ أمي، بلغ وزني أربعات كيلوجرامات ونصف، وأمي امرأة نحيلة؛ لم تكن مهمة سهلة عليها. لقد قدمت إلىٰ العالم بصعوبة.

مرضتُ ولم يتعدَ عمري عشرة أشهر، ومكثت علىٰ إثره في المشفىٰ لأسبوع كامل. وجدت نفسي كثير التردد علىٰ الأطباء في السنين القليلة اللاحقة؛ لمعاناتي من مشاكل تنفسية عديدة. انتابني الشعور بأنني قريب من الموت، وأنني ضعيف،

وأنني لن أنجو وذلك في سنين طفولتي الباكرة. أصبحت منفصلًا للغاية عن جسدي، شعرت أنه ليس لي. تفاديت الأنشطة الرياضية، والخشونة، وأية نشاطات بدنية قد تجعلني أشعر كأنني سأموت وتسبب لي الشعور بعدم الأمان.

وفي سن مبكرة انغلقت عاطفيًا. وأيًا ما كان السبب -ربما لإساءة استقبالي أو افتقاري لمهارات معينة- فإن احتياجاتي لم تشبع في أغلب الأحيان. عانيت في التواصل مع والدي، وحيث فشل في التواصل معي بشكل كامل، لم يكن بمقدوري أن أتشرب رجولته بشكل كامل. يمر العديد من الصبيان بطور معين في سنوات الطفولة المبكرة حيث يصبحون اعتماديين بشكل أقل علىٰ والداتهم، ويتماهون بشكل أكبر بالأفراد من نفس الجنس، كأبيهم أو بعض النماذج الذكورية الأخرىٰ. لم نترابط أنا وأبي قط، قد يكون رفضني بلا قصد منه، فرفضته بدوري.

وتدبرت أنه إن كانت هذه هي الطريقة التي سيعاملني بها الذكور؛ فلا أريد أن أصبح مثلهم. بدأت سريعًا بالانغلاق عن الآخرين، وسعيت لإيجاد الراحة عند والدتي. حين دخلت المدرسة، أدركت سريعًا أنني إن حققت علامات دراسية عالية، ربما سيلاحظني والداي ويعطياني الاهتمام الذي أردته واحتجته وتقت إليه.

في ذلك الحين، ظننت أن ما أفعله هو ما يشكل مدىٰ اعتباري كشخص. عملت جاهدًا لأنال تحصيلًا دراسيًا جيدًا، ولأصبح أفضل التلامذة، ولم أكن لأسيء التصرف. حين بلغت السابعة، بدأت بالعزف علىٰ الكمان. وقريبا، أصبح لديّ معلمان قاهران: كان الأول رجلًا مستبدًا، ميالًا للانفجار بعنف؛ والأخرىٰ كانت امرأة ألمانية صلبة؛ كبيرة في السن ومتطلبة جدًا. انغلقت أكثر وأكثر.

كانت حياتي عبارة عن المدرسة والتدريب والدراسة ومطاردة مناسبات البالغين، كارتياد الحفلات، واصلت دفن شوقي لحب والدي وعطفه، لقبول والدتي لي كرجل، ولرغبتي لأعيش ولأن أكون!

لطالما شعرت أن أمرا مروعا علىٰ وشك الحدوث: وفاة، إصابة، حوادث، والقائمة لا تنتهي. واصلت في بناء حياتي المنعزلة بالمزيد من التحصيل

الدراسي، المزيد من الحفلات، والمزيد من التدريب. أردت أن أُرىٰ! ظننت أن ذلك مفتاح السعادة. عميقًا داخلي، تقت شوقًا للاندماج كواحدٍ من الرجال: أن ألعب الرياضة، أن أستمتع، أن ألقي بسترتي ورابطة عنقي، وأكون فتىٰ!

خارجيا، بالنسبة لوالداي، عائلتي، وأساتذتي، كنت الفتىٰ الصغير ذا التحصيل الجيد؛ الطفل الموهوب المبارك باهتمامه الدراسي. في بعض الحالات، اختبرت إحساس الانتماء لأفراد جنسي: كان ذلك عند زيارتي لعمي المنفتح والمحب، كما عند امتلاكي الشجاعة لألعب بخشونة مع الفتيان الآخرين.

ولا محالة، كان دائما ما يحدث أمر ما يجعلني أعود لحياتي المنعزلة: مرض، درجة امتحان متدنية، أو التعرض للصراخ في المدرسة. ظننت السبب الكامن وراء هذه البلايا أنه لم يدربني أحد بشكل كافٍ؛ لأنني لم أكن منجزًا بما فيه الكفاية.

كان لديّ عدة أصدقاء في المدرسة، كان أغلبهم علىٰ نفس القارب الذي كنت عليه: المنجزين وذوي الأداء العالي. وجدت السلوىٰ في الاستماع للموسيقىٰ؛ والتي بعثت الدفء في روحي.

ما أرادته روحي حقًا، هو أن أكون فتىٰ! أن أكون محبوبًا عند أبي، مقبولًا عند أمي، وقادرًا علىٰ ارتكاب الأخطاء وتجاوز عالمي الآمن. كان تقديري لذاتي متدنٍ جدًا، ظننت الجميع أوسم وأغنىٰ وأذكىٰ وأسرع مني.

تمردت أختي باحثة عن الحب والاستحسان. رأيت كيف أحدثت قوتها الألم لدىٰ والداي. لم أرد التسبب بفوضىٰ مماثلة لدىٰ عائلتي. بعد كل ذلك، سمعت والدتي تقول: «ما الذي سيعتقدونه جيراننا؟»

بلغت الحلم قريبًا من الثانية أو الثالثة عشرة. لم أرغب في البدء بحلق لحيتي، أو الحصول علىٰ صوت عميق، أو أن ينبت الشعر حول قضيبي. وناصحني والدي أنه إن كانت لدي تساؤلات عن الجنس، فإنني أستطيع قراءة كتاب موجود في الغرفة.

المهم، وقع المحتوم وأصبحت مراهقًا، بدا الفتيان الآخرون متحمسين بشأن ذلك، في حين لم أكن كذلك. لاحظت أنني ألَّهت الفتيان الأكبر مني في

المدرسة وتمنيت لو كنت هم، وحين كان بعضهم يحاول التواصل معي كنت أخاف وأبعدهم عني.

لاحظت وجود بعض الميول نحو النساء، قمت بشراء عدة ملصقات ومواد إباحية نسائية. وجدت أختي ووالدتي الملصقات ذات يوم، وكلتاهما قمن بالتعليق بما معناه حسب ما سمعت: «أوه، لا. إنه يشتهي النساء.!». أصبحت متخوفًا من التقارب الحميمي مع النساء، وقمت بتجنب تجاوز دائرة الصداقة معهن؛ خوفًا من الرفض ونبعًا من الإحساس بالخزي لكوني مهتمًا بهن.

لاحظت أنني ابتدأت في الشعور بالانجذاب الجنسي نحو الصبيان والشباب، أنكرت ذلك وظننت أنها مجرد مرحلة عابرة. حين كنت في الخامسة عشرة تقريبًا، صادقت فتىٰ آخر من نفس سني ولديه نفس احتياجي. كان كلانا عازفًا، وبدأنا بقضاء الوقت معا. بدأ بطرح الأسئلة عن بعض الأمور كالاستمناء والجنس. كان يغويني بتمهلٍ وعزم، وفي أحد الأيام، مارسنا الجنس. كان كلٌ من الدافع للقيام بالأمر والاحتياج هائلين جدًا، فوق طاقتي للممانعة.!

أستطيع تذكر أول مرة فعلتها كما لو كانت البارحة. لم أكن فعلًا أريد الممارسة، ولكنني لم أرفضها. اختفىٰ في تلك اللحظة الصوت الرافض الواهن الذي دار في رأسي. بدأنا بممارسة الجنس بانتظام، وبدأ باقتناء الإباحيات وعرضها علي.

استمرت علاقتنا لسنوات عدة، كان يستدرجني للقدوم إلىٰ منزله بقوله أنه سيسدي لي معروفًا جنسيًا؛ راجيا إطفاء جوعه! لم أرفض مطالبه؛ سمحت لحاجتي للحصول علىٰ الانتباه والملامسة من الرجال أن تقودني. وبعد وقت قصير، بدأ بإخباري عن أماكن حيث يتقابل الرجال لممارسة الجنس: في الحمامات والمتنزهات والحانات. وحين دخلت الجامعة، بدأت باستكشاف هذا العالم.

علىٰ السطح، كنت لا زلت الموسيقي المثقف والرزين. أما داخليًا، أصبحت مدمنًا عنيفًا علىٰ الجنس، ساعيًا للحصول علىٰ الاتصال الجنسي بالرجال؛ في الغالب مرتين أسبوعيًا. كان ذلك سلوكًا مدعمًا وطاقيًا ومتمردًا

للغاية. لم أكن سوىٰ ودودًا مع الآخرين في خارجي، ولكن في داخلي كنت أمارس الجنس العابر. استمر ذلك لسنة أو اثنتين.

حين بلغت التاسعة عشرة، قررت أنني لا أريد الاستمرار بهذا النمط الحياتي. لم أرد أن أكون مثليًا، لم أرد ممارسة الجنس مع الرجال، كان هناك شيء مفقود؛ لم يلق ذلك بي. بدأت بالكتابة لمنظمات عدة ومختلفة، تواصلت مع القساوسة، المجموعات الدينية، والمجموعات النفسية. العديد أجابني بقولهم: اقبل نفسك كما أنت، أو اقبل المسيح وستشفىٰ.

لم تكن أي منها هي الإجابة التي كنت أبحث عنها. بعدها، رأيت مقالة في مجلة أمريكية رائدة تعنىٰ بالجنسية المثلية. ناقشت المقالة احتمال وجود أسباب جينية، وكم من كثير عايشوا أسلوب الحياة هذا وهم سعداء. وفي نهاية المقال، كان هناك نقاش مختصر حول أطباء نفسيين محترفين، يقومون بمساعدة الناس في استكشاف الأسباب الكامنة وراء الانجذابات المثلية لديهم، وكيف يعملون من خلالها ويحصلون علىٰ الاحتياجات الكامنة وراءها.

قمت فورا بمراسلة أحد الأطباء النفسيين، والذي أجابني سريعًا وسرعان ما بدأت جلساتي العلاجية معه. علمني العديد من الأدوات الإدراكية القيمة، منها كيفية تكوين الصداقات وزيادة الإحساس بالقيمة الذاتية ... إلخ. كانت نظريته أن تكوين صداقات غير شهوانية مع الفتيان والرجال الآخرين؛ ستتسبب في تقليل الانجذابات المثلية بشكل كبير.

تحسن شعوري تجاه ذاتي. قمت بالتسكع مع الرجال الآخرين وأصبحت مهووسًا بتواجدي معهم قدر الإمكان. ومجددًا قمت بتأليههم! سعيت لمصادقة أوسمهم شكلًا. أردتهم لأجلي؛ بحثت عن رجولتي فيهم! كنت سعيدًا لسنوات عدة. وبعدها، حين بلغت الثانية والعشرين، انتقلت لمدينة كبيرة بعد تخرجي من الجامعة.

بشكل فجائي، أصبحت وحيدًا مجددًا؛ لا أصدقاء، لا منفذ للرجولة، ولا أحد هناك لملاحظتي. بدأت بالممارسة بنزعة جنسية مجددًا. كوني في مدينة كبيرة لم يكن أمرًا مساعدًا!؛ هناك العديد من الحمامات والمتنزهات والحانات!

بدأت باصطحاب العديد من الرجال إلىٰ المنازل، ظانًا أنه إن لم تكن ممارسة الجنس عابرة فلن يكون الأمر مؤلمًا بشدة عاطفيًا. ومع ذلك كان الأمر لا يزال يؤذي روحي. ظننت أنه باستطاعتي مواصلة العيش بتلك الطريقة، ومع ذلك أتزوج بامرأة.

ربما أستطيع الزواج بامرأة مزدوجة الميول الجنسية. بتلك الطريقة، لن أضطر أن أوقف سلوكي، ولا زال باستطاعتي الحصول علىٰ الحياة المرجوة: زوجة وأولاد ومنزل لطيف، ومعايشة حياة مزدوجة. كان شيء ما في روحي يصر قائلا: «لا، ليس هذا ما أريد». أنهيت جلسات العلاجية مع معالجي.

عاودت البحث مجددًا عن المزيد من المساعدة، حاولت تفادي التصرف طبقًا لنزعاتي، مدركا أنه سيكون مؤلمًا جدًا، لكنني لم أنجح دائمًا. انضممت لمجموعة دينية وطنية تزعم معالجة المثليين من ميولهم، وكان «ضبط النفس والدعاء والترهيب» هو شعارهم فيما يبدو.

بدأت بإدراك أن العديد من أعضاء المجموعة لم يعالجوا ميولهم المثلية فعلًا؛ بل قاموا بكبحها فحسب وحاولوا الخلاص منها بالصلاة. لم ينجح ذلك معي، شعرت بالكتمان والخوف من الحديث عن ميولي وسلوكي. واستمرت ممارستي طبقًا لنزعاتي.

أصبحت الظلمة والألم العميق الذي عانيت منه بممارساتي، هما دوافعي وحلفائي الأقوىٰ الذين دعوني لطلب المزيد من المساعدة. ظننت أنه إذا انضممت لمجموعة علاجية، فسأحقق النمو بشكل أكبر. وجدت مجموعة تعمل علىٰ تحويل الجنسانية من المثلية للغيرية. ولأن ممارساتي لازمتني، بدأت بالعلاج الفردي مع ريتشارد.

كما أنني قمت بالاشتراك في الأعمال الرجولية، منها ابتداء عطلة نهاية الأسبوع مع «المحارب الجديد»؛ وهي مجموعة تساعد الرجال في التواصل مع أنفسهم ورعاية أرواحهم، وبدأت حياتي بتغيير مجراها.

في هذه المرحلة من حياتي، انتقلت من الانحصار في رأسي للعيش بقلبي. كانت هذه واحدة من أهم اللحظات في حياتي. بدأت بخطة علاجية مكثفة،

انضممت لمجموعتين علاجيتين، وخضعت للعلاج، كما سعيت لطلب المساعدة من آخرين كانوا علىٰ أشكال متنوعة من التعافي.

كانت العديد من التقنيات التي استخدمتها جديدة وأقوىٰ بكثير مما اختبرته مسبقا: المعالجة العاطفية، السايكودراما، التواصل غير الشهواني مع الرجال، والتركيز علىٰ العواطف. بدأت بالتعرف علىٰ الفتىٰ الصغير بداخلي، والذي شعر بشدة الألم، وتاق جدًا للشعور بالحب من قبلي والآخرين. قضيت عدة ليالٍ وأيام وساعات وجلسات أبكي وأغضب وأتعلم الأبوة الذاتية وحب نفسي.

كان أمرًا مصيريًا بالنسبة لي هو تدارس ما تواریٰ خلف الانجذابات والمشاعر المثلية. قمت بالكشف عن المزيد من المشكلات التي أدت لحرماني من التماهي والتوحد مع نوعي: الجروح الجسدية، الخوف من الموت، الإساءة الجنسية، والد رافض، أم وأخت متطلبتان عاطفيًا، والعديد من المشاكل الأخرىٰ.

وحين باشرت بتطبيق برنامج صارم من ممارسة التفعيل الحيوي والارتباط اللاشهواني بالرجال الآخرين والوعي العاطفي؛ انفكت عني نزعاتي. لفترة، شعرت أنه مجرد حدث عابر، كما كان سابقًا.

لكن الحرية دامت!

أصبحت رصينًا جنسيًا منذ أكتوبر من عام ١٩٩٦، وأعلم الآن أن ما وراء الدوافع احتياج عميق غير شهواني، وأصبحت الآن أوفي بهذه الاحتياجات بطرق صحية. كان لا بد من العمل علىٰ ما هو أكثر بكثير من التغيير السلوكي فحسب، أردت أن أتعافىٰ أكثر من مسببات المثلية. وحاليًا، بينما أمضي علىٰ خطة تعافي، يزداد تواصلي وارتياحي في جسدي السليم.

أقوم حاليًا بمعالجة المشاعر التي تسببت بها أمور لم تجرِ علىٰ ما يرام في علاقتي مع أبي وأمي، وأواصل تلقي التلامس الصحي من الآخرين، والعديد من الأمور الأخرىٰ.علىٰ الرغم من أنني لم أعالج ميولي المثلية بشكل تام، تضاءلت شدة وسلطة المشاعر نتيجة للعمل الثابت علىٰ قلبي.

وفي حال ظهور المشاعر المثلية، أبحث في داخلي عما يسبب اعتلالي. قد تنشأ هذه المشاعر حين يستثار أمر ما في ماضيّ: كالهجر، والإساءة الجنسية، والإحساس بالمرض والموت، أو الافتقار للكفاءة في التعامل مع النساء. كما أنني لاحظت، مما يبعثني علىٰ الانتشاء، أنني كلما تماهيت وتوحدت برجولتي، كلما زاد انجذابي الجنسي نحو النساء.

أنا علىٰ علم وثقة أن مواصلتي لرحلتي العلاجية سيؤدي لمنحي المزيد من الحرية والشفاء الداخلي. أثناء تطبيق العمل العلاجي مع الآخرين، أدركت أن العديد من الناس يعانون من أعراض مختلفة لآلامهم: إدمان الكحول، تعاطي المخدرات، مشاكل جنسية ... إلخ.

عميقا في دواخلنا يركن طفل ذهبي منتظرًا تلقي الحب الصحي والتشافي. وعلىٰ أولئك الذين يعالجون مثليتهم منا عبء مضاعف من الضغوطات المجتمعية.

جعلت المراجعات والضغوطات السياسية من طلب المساعدة لتحويل المثلية للغيرية أمرًا غير رائج. وغالبًا ما يتجنبنا البعض لامتلاكنا لمشاعر مثلية، كما يتجنبنا آخرون لعدم قبولنا لجنسانيتنا كما هي.

لقد كنت شاهدًا في نفسي وفي الآخرين علىٰ إمكانية تغيير الميول المثلية لدىٰ أولئك الذين يريدون التعالج. نعم، تعد هذه الفكرة غير مقبولة عند الغالبية ومنطقة غير مدروسة، لكننا نستطيع فعل ذلك. هبة الحرية متاحة لأولئك الذين يودون نيلها!

تعليق

اليوم ستيف متزوج، وهو وزوجته سعيدان جدًا ولديهم عدة أطفال.

الجزء الثاني

الـشـفـاء

الفصل الرابع

مسيرة الشفاء

خطوات التعافي الأربعة

- لولا الشقوق لما نفذ النور إلىٰ داخلك.

جلال الدين الرومي

- عبر جرحه يجد المتألِّم بالضراء مخرجًا من بهرجة السراء والحياة الرتيبة، بهذا المنظور يصير الجرح بابًا . . . ولا يتطلب عبور المهرب السفلي بالضرورة فقرًا وتشردًا وإنهاكًا جسديًّا وغسل صحون! ولكن علىٰ ما يبدو أنه يتطلب سقوطًا في الدرجة؛ وكأنه نزول عن درجة التكريم الإنساني، من شخص متوسط الحال للاشيء، المهم هو الوعي بالسقوط.(١)

روبرت بلي

من خلال مسيرة شفائي، ومن خلال خبرتي لخمسة وعشرين عامًا في مساعدة الآخرين، قمت بتطوير نموذجٍ رباعيٍّ للتعافي أثبت فعاليته مع غير الراغبين في ميولهم المثلية. وينطبق ذلك علىٰ النشطين جنسيًّا، وكذلك أولئك الذين لم يتورطوا بممارسات جنسية ولكنهم يعانون من الميول المثلية.

لا يعد الزواج الزواج حلًا لكل شخصٍ يعاني من المثلية؛ لأن المرأة لن تستطيع أبدًا إشباع الاحتياجات المثلية العاطفية والاجتماعية لدىٰ الرجل، كما لا يستطيع الرجل أبدًا إشباع الاحتياجات المثلية العاطفية والاجتماعية لدىٰ المرأة.(٢) ولذا، في مسيرة التعافي؛ بدايةً، علىٰ الرجل أن يشفىٰ برجالٍ آخرين، وعلىٰ المرأة أن تشفىٰ بنساءٍ أخريات.

قبل سعيي لطلب المساعدة، أخبرني بعض أصدقائي بنية حسنة: «ريتشارد، فقط ابحث عن المرأة الملائمة وهي ستقَوِّمك» أو «فقط اجتهد في الدعاء، وسينزع الله منك هذه الرغبات بعيدًا. إذا لم يفعل، فذنبٌ ما يعيقك». حسنًا، أتمنىٰ لو كان الأمر بتلك السهولة، لكنه ليس كذلك. دعوت الله مرارًا أن يبعد عني هذه الرغبات، لكنه لم يستجب. تزوجت آملًا أن يقوِّمني الزواج، لكنه ما زاد رغباتي المثلية سوىٰ تركيزًا.

أدركت أنني كنت أدعو بشكل خاطئ؛ ما احتجت أن أدعوه كان: «يا رب، أرجوك أزح الستار عن معنىٰ ميولي المثلية». بعد ذلك، أدركت أن الله يستطيع لكنه لم يبعد رغباتي، لأنه يكمن وراءها معنىٰ أعمق علي اكتشافه ومداواته، ومن ثم إشباعه بعلاقات صحية وغير شهوانية مع الأقران.

قمت بتقسيم عملية الشفاء لأربع مراحل:

مراحل الشفاء الأربعة للميول المثلية غير المرغوبة:

١- الانتقال (علاج سلوكي)

* الامتناع عن الأنشطة الجنسية.
* تكوين شبكة داعمة.
* بناء الشعور الذاتي بالاستحقاق وتذوق قيمة العلاقة مع الله.

٢- التأسيس (علاج معرفي)

* المواصلة مع شبكة الدعم.
* المواصلة في بناء الشعور بالاستحقاق واختبار قيمة العلاقة مع الله.
* بناء المهارات التالية: التدريب علىٰ التوكيد ومهارات التواصل وحل المشكلات.
* البدء في شفاء الطفل الداخلي: تحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات.

٣- علاج الجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية (دينامي)

* إتمام جميع المهام في المرحلتين الأولىٰ والثانية.
* اكتشاف المسببات الجذرية للجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية.

* بدء عملية النوح والغفران وتحمل المسؤولية.
* تطوير علاقات صحية وشافية مع الأقران.

٤- علاج الجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية (دينامي)

* إتمام جميع المهام في المراحل الثلاث السابقة.
* اكتشاف المسببات الجذرية للجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية.
* المواصلة في عملية النوح والغفران وتحمل المسؤولية.
* تطوير علاقات صحية وشافية مع أفراد الجنس الآخر، ومعرفة المزيد عن أفراد الجنس الآخر.

إن هذا نموذج خطي وتطوري. إلا أنه لا يعمل بنفس القدر من السلاسة والخطية كما أوشك علىٰ وصفه. قد ينتقل الفرد الماضي في التغيير من المرحلة الأولىٰ للثالثة، عائدًا للمرحلة الثانية، ثم للمرحلة الأولىٰ مجدَّدًا، ويعتمد ذلك كليًّا علىٰ نمو ونضج واحتياجات الفرد المتعافي.

وفائدة أن يكون لديك هذا النموذج الرباعي هي أنه يمثل خريطةَ للتعافي. إذا قفز أحدهم من المرحلة الأولىٰ للثالثة، سيحتاج في النهاية أن يعود بأدراجه للمرحلة السابقة وأن يُتِمّ العملَ علىٰ تلك المهمات الضرورية وإنهاءها. يشبه ذلك الذهاب في رحلة بالسيارة من نيويورك إلىٰ كاليفورنيا. وفي مكان ما حول شيكاغو، يقوم بتذكر تجربة أليمة جدًا خاضها كطفل حين كان يسكن ويسكونسن؛ لذا يركب الطائرة ذاهبًا إلىٰ ويسكونسون، ويعتني بمداواة جرحه، ثم يركب الطائرة عائدًا إلىٰ شيكاغو من جديد ليستكمل بعد ذلك رحلته علىٰ الطريق من شيكاغو إلىٰ كاليفورنيا. وقد تفكر لوهلة أنه إن استطاع أن يرحل جوًّا من شيكاغو إلىٰ ويسكونسون، إذًا فلم لا يقوم بالترحال من نيويورك إلىٰ كاليفورنيا ويختصر مسير رحلته بأن يقطعه مرة واحدة؟

لا يوجد طرق مختصرة في الحياة حين يتعلق الأمر بجوهر الرحلة. في رحلة التعافي هذه، يقوم الفرد باسترداد ذاته الضائعة، تلك الأجزاء من شخصيته والتي إما قام بدفنها أو لم يقم بتطويرها. سيتطلب ذلك وقتًا وصبرًا وجهدًا كادحًا. إن ثمن استعادة حياة الفرد غالٍ، لكن العائد يستحق الكدّ. لولا هذه

الرحلة، لما كُتبت لي حياة اليوم. إن أولئك الذين يحاولون الطيران قبل إنهاء عملهم الأساسي قد ينتهي بهم الأمر بالتحطم جوًّا. تلخص المراحل المتوازية التالية خطة العلاج هذه:

المراحل الأربعة للخطة العلاجية

المرحلة الأولىٰ: العلاج السلوكي.

المرحلة الثانية: العلاج المعرفي وشفاء الطفل الداخلي.

المرحلة الثالثة: العلاج: شفاء الجروح المثلية.

المرحلة الرابعة: العلاج الدينامي/ الحركي: شفاء الجروح الغيرية.

غالبًا ما «تتدرج رحلة التعافي من كونها سيئةً لأسوأ، ثم تبدأ بالتحسّن».(٣) يقدم الناس للمشورة متأزمين حين يشعرون بالسوء، وبينما يستكشفون جذور مشكلاتهم تزداد الأمور سوءًا وحينها يختبرون آلامهم. في النهاية، ستبدأ الأمور بالتحسن عند حدوث الشفاء واختبار الحب الحقيقي.

المرحلة الأولى: الانتقال (العلاج السلوكي)

في المرحلة الأولىٰ، يطلب الفرد المساعدة لمعاناته من الميول المثلية غير المرغوبة. لربما كان قد حاول كبت مشاعره المثلية لكن باءت محاولاته بالفشل. وربما تزوج آملًا أن تتلاشىٰ ميوله المثلية، لكن ذلك لم يحدث. ربما هو في وسط علاقاتٍ متعددة يشعر بالفراغ والألم وخيبة الظن. ربما هو حديثُ السن ومتشوش فيما يتعلق بجنسانيته. هناك العديد من السيناريوهات المختلفة، لكن القاسم الأساسي المشترك هو عمق الرغبة في التغيير. لا يهم إن كان الفرد يبلغ من العمر ثلاثة عشر أو سبعة وثلاثين عامًا، إن التغيير ممكن في أيِّ عمرٍ كان. العامل الرئيس لإحداث التغيير هو التحفيز الذاتي، وبدون الالتزام الأصيل برغبة التغيير، فإنه وفي الحقيقة يستحيل تحقيق التغيير!

هناك مهام ثلاثة في المرحلة الأولىٰ:

١- الامتناع نهائيًا عن الأنشطة الجنسية.

٢- تكوين شبكة داعمة.

٣- بناء الشعور بالاستحقاق الذاتي وتذوق قيمة العلاقة مع الله.

المهمة الأولىٰ: الامتناع نهائيًا عن الأنشطة الجنسية:

في مرحلة الانتقال، يحتاج الفرد أن يقطع صلته بالملعب واللاعبين وأدوات اللعب:

١- **الملعب**: أن يمتنع عن الذهاب للأماكن المرتبطة -لديه- بالممارسات المثلية، كالحانات والمراحيض والإباحيات ومواقع الإنترنت والمنتزهات (أي مكان قد يتورط فيه بسلوك مثلي).

٢- **اللاعبين**: أن يقطع صلته بالأصدقاء والشركاء المثليين، وألا يرتبط بأي شخص قد يوقعه في أو يغويه لممارسات مثلية.

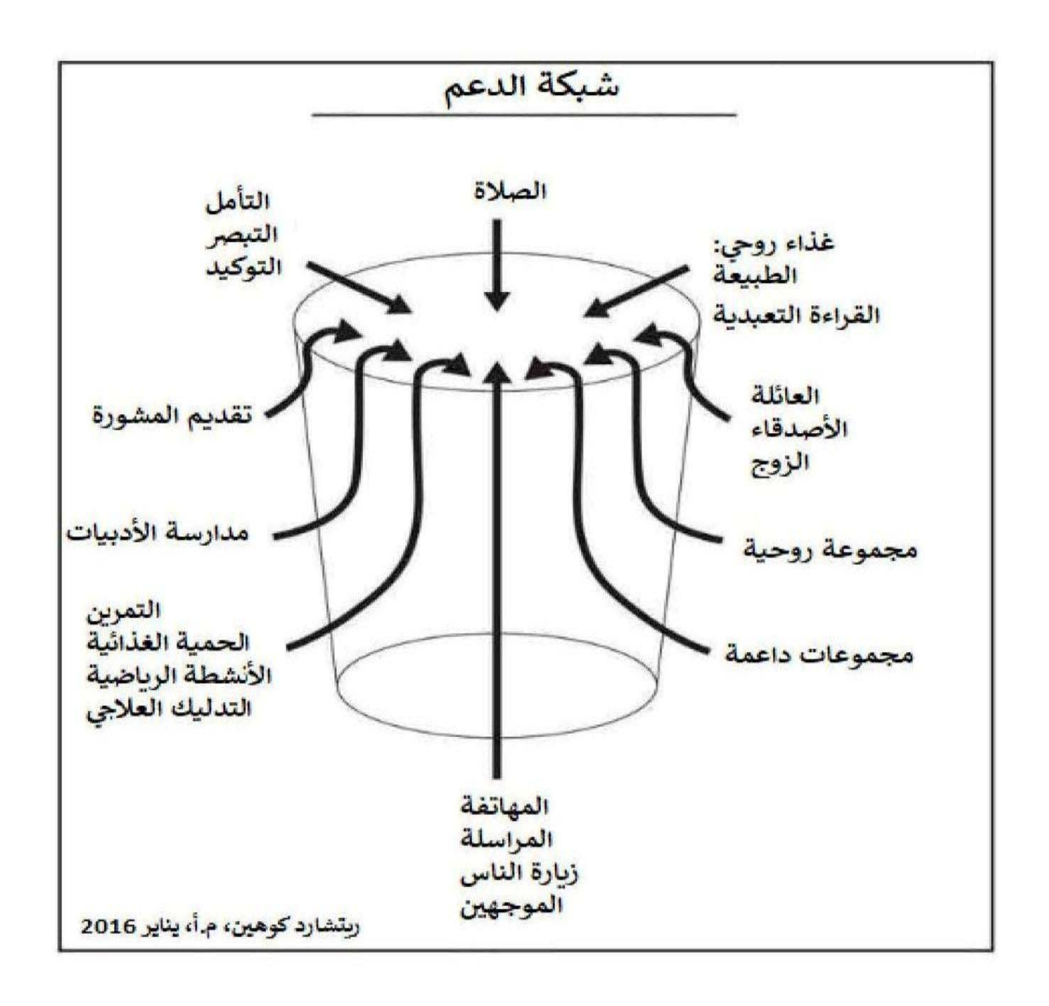
٣- **أدوات اللعب**: أن لا يقوم بشراء المواد الإباحية، أو مشاهدة الإباحيات المثلية، أو أية أدوات مرتبطة بالسلوكيات المثلية.

إن قطع الروابط بالمصادر التي تواصل في تعزيز السلوك المثلي لا يقل أهمية عما ذكر؛ يحتاج المتعافي لإحاطة نفسه بأصوات التشجيع والأمل. لاحقًا، سأفسر أهمية الانفصال عن هذه الفعاليات الخارجية والمؤثرات السلبية.

المهمة الثانية: تطوير شبكة داعمة:

قد تكون العوامل المركزية المنظمة لحياة أي فرد يعاني من الانجذابات المثلية هي العلاقات المثلية، التخيلات المثلية، الاستمناء القهري، والتسكع (في الحانات والحمامات والمنتزهات وغرف الاستراحة -المراحيض-)، أو الإباحيات. إن إخبار شخص ما أن يقطع علاقاته ويوقف سلوكياته لا يعد فعالًا. من المهم إدراك أن أولاء الأشخاص والأماكن والأشياء يمثلون حاجات مشروعة لدىٰ الفرد؛ احتياجه للحب أصيل! علىٰ أية حال، لن تُشبع هذه الاحتياجات العميقة سوىٰ بواسطة العلاقات الصحية والشافية والمحبة بالأقران.

لا بد من تطوير شبكة داعمة لتوفير بيئة مغذية وشافية حيث يُحتمل فيها شفاء الفرد من الجروح الماضية، وتلقيه للحب اللائق والإرشاد والتشجيع، وفيها ستحل العلاقات والسلوكيات الصحية محل السلوكيات أو/و التخيلات الجنسية.



تشمل شبكة الدعم -وليس حصرًا- العائلة والأصدقاء والزوج؛ المجموعات الروحية؛ المجموعات الداعمة؛ المهاتفات الداعمة، والمجموعات في شبكات التواصل، وزيارة الأناس الداعمين، والمرشدين، وكذلك ممارسة الرياضة، واتباع حمية غذائية، والقيام بالأنشطة الرياضية، والخضوع للتدليك العلاجي، بالإضافة لمدارسة الأدبيات، والمشورة. سيتم مناقشة التأملات والصلاة والتغذية الروحانية في القسم التالي.

العائلة، الأصدقاء، والأزواج

سيساهم الدعم المقدم من الأهل والإخوة والأقارب والزوج والمرشدين الروحيين وأفراد العائلة والأصدقاء في عملية الشفاء. حين تكون قنوات التواصل

مفتوحة، من الصحي أن يقوم بمشاركة وضعه واحتياجاته. إذا كان التواصل صعبًا في اللحظة الآنية، لربما تتاح له الفرصة مستقبلًا.

هناك خمسة أنواع مبدئية للصداقات التي تساهم في مسيرة الشفاء:

١- أصدقاء غيريون داعمون وعارفون بأمر مثليته.

٢- أصدقاء غيريون داعمون وغيرعارفين بأمر مثليته.

٣- مرشدون روحيون مساعدون في عملية تبني دور الوالد لدىٰ الفرد.

٤- زملاء مناضلون علىٰ نفس طريق التخلص من الميول المثلية، و . . .

٥- إرشاد شبان وفتيات أصغر سنًّا ويعانون من الميول المثلية.

يعد وجود انجذاب نحو صديق غيري فرصة مثالية لتحقيق الشفاء والنمو. «تمثل الصداقات مع الأصدقاء الغيريين والجذابين جنسيًّا والذين يشعر العميل بالانجذاب نحوهم فرصَةً عظمىٰ لتحقيق الشفاء. لن تتغير الانجذابات الشهوية لتصبح صداقةً حقيقةً إلا من خلال صداقات كتلك -والتي تعمل علىٰ رفع الغموض الذي يكتنف الرجل البعيد . . . إن هذا الانتقال التحولي من مشتهىٰ إلىٰ أخوي (أي: من الايروس إلىٰ الفيليا) هي التجربة المحورية الشافية من المثلية الجنسية عند الرجال». (٤)

المجموعات الروحية:

لا بد من أن تشمل العملية العلاجية لدىٰ الرجال والنساء والمراهقين الشجعان الذين يأملون التغيير علىٰ دائرة روحية؛ فأولئك الذين يرجون التحرر من المثلية لن يحققوا ذلك بلا مساعدة من الآخرين، هم بحاجة للوقت والتواصل والتعبير. سيتحقق الشفاء الحقيقي والدائم حين يظهر حب الله جليًّا ويُختبر عبر الأشخاص. لقد تم تطوير حركة الاثنا عشرة خطوة بفعالية بسبب عجز الدوائر الروحية عن حل مشاكل الرجال والنساء والأطفال بنجاح. ولذا، فقد حان الوقت ليقف المتدينون في صف بعضهم البعض، ويكونوا صادقين فيما يخص آلامهم وأوجاعهم القلبية والجسدية؛ علينا أن مد أيدينا لتطبيق إيماننا.

مجموعات الدعم:

مجموعات تيسير العلاج، وهي مجموعات داعمة من الأفراد الذين يخضعون لنفس العملية العلاجية. قد تكون مجموعة محددة الجنس -كل أعضائها نساء أو رجال- لكن ليس بالضرورة أن تكون كذلك. من المهم أن يقوم بتيسير هذه المجموعة: ١- شخص تحول بنجاح وأصبح رصينًا جنسيًّا لثلاث سنوات علىٰ الأقل أو أكثر؛ و/أو ٢- شخص متفهم للمسيرة العلاجية من المثلية غير المرغوبة.

مجموعات الاثنتي عشرة خطوة الداعمة، وهي مجموعات دعم أخرىٰ والتي قد تكون مساعدة في حال وجود سلوكيات إدمانية أخرىٰ، منها:

* زمالة مدمني الجنس المجهولين SA
* زمالة مدمني الكحول المجهولين AA
* زمالة المدمنين المجهولين NA
* زمالة الاعتماديين المجهولين CODA
* زمالة الناجين من سفاح القربىٰ المجهولين SIA
* زمالة الأطفال الراشدين لمدمني الكحول/ الأسر المضطربة ACA

تأكد أن تكون المجموعات الإصلاحية التي تنوي الانضمام لها ليست داعمة بالمثليين والمثليات. علىٰ الشخص الخاضع للتغيير أن يكون واعيًا بالتوجه الغالب لدىٰ المتخصصين في الصحة النفسية والحركات الإصلاحية وهو (العلاج التوكيدي للمثلية GAT) أو تشجيع معايشة حياة مثلية. في بعض هذه المجموعات ذات الاثنتي عشرة خطوة، سيخبر العديد من أعضائها أو قائديها الفرد أنه «لا بأس، فقط تقبل حقيقتك، كن مثليًّا فحسب! توقف عن مكافحة ذلك»، وهنا يكمن خطر الانضمام لمجموعات التعافي الأخرىٰ. علىٰ الفرد أن يخرج بأهدافه الشخصية للمجموعة، عليه أن يصرِّح بوضوح عن رغبته الشخصية في التخلص من المثلية، سائلًا أعضاء المجموعة دعمَه في طلبه. إذا لم تتمكن المجموعة من احترام ودعم هذه الرغبة، إذًا هي ليست مكانًا آمنًا يجدر به البقاء فيه. المشكلة

هنا هي تعارض الإرادة الذاتية مع التأييد المجتمعي، علىٰ أي فرد يتعالج من المثلية أن يكون واضحًا فيما يخص مقاصده، بدلًا من الانصياع لما يظنه الآخرون من المفترض فعله أو عدمه.

لدي تقدير شديد تجاه المجموعات ذات الخطوات الاثنتي عشرة. إلا أنني لست علىٰ وفاق معهم في أمر واحد. في المراحل الأولية للعمل الجماعي، يُطلب من الفرد أن يتوحّد مع مشكلته الحالية. علىٰ سبيل المثال، يقوم بتكرار قوله: «مرحبًا، اسمي ريتشارد، وأنا مدمن علىٰ شرب الكحول». وأنا أتفهم البعد النفسي خلف هذه التقليد، وهو إخراج الشخص من حالة الإنكار وتسليط الضوء علىٰ مشكلته. إلا أنني أومن أنه بعد مرور بعض الوقت علىٰ إعادة التأهيل، وحين يحقق بعض الاتزان ويتجاوز مرحلة الإنكار من الضروري أن يتم تبديل طريقة التعريف، بقوله بعد ذلك: «مرحبًا، اسمي ريتشارد، وأنا عبد الله». الآن، لا يتمركز الأمر حول السلوك، بل حول الكينونة، حول القيمة الفطرية.

مجموعات الدعم الدينية، وتشمل:

* شبكة الأمل المُستعاد - جمعية جامعة للخدميات المعية بالمثليين المسيحيين السابقين.

* المثليين المجهولين HA - شبكة تعافٍ مبنية علىٰ المرجعية المسيحية.

* شجاعة وتشجيع - خدمية كاثوليكية.

* النجم الشمالي - خدمية مورمونية.

* خدميات اشهد الحرية - خدمية أفريقية أمريكية.

* خطوة بخطوة - خدمية كهنوتية.

* (PFOX) - خدمية مسيحية لأفراد العائلة.

* (PATH) - مسارات إيجابية نحو جنسانية صحية.

* يوئيل ٢٢٥ - مجموعة شبكية داعمة عالمية.

المجموعات الرجالية أو النسائية: الانضمام لمجموعة عامة مماثلة في الجنس سيساعد المتعافين علىٰ الارتباط بالأعضاء من الأقران بطرق صحية وغير مجنسنة. سيتعلمون طرقًا جديدة للتواجد مع الرجال والنساء، مكتسبين المزيد من

الثقة في أنفسهم. قد تكون هناك مجالس استشارية للرجال ومجموعات دعم نسائية في المنطقة، وتنظم العديد من الهيئات الدينية مجموعات دعم غير مختلطة.

المهاتفة والمراسلة:

لن يمر الطريق بلا كبوات؛ فقطع السلوكيات السابقة والعلاقات يخلِّف شعورًا بعدم الأمان والوحدة والتهديد. لذا، يجب أن يجد الفرد سبيلًا للتواصل مع الآخرين. علىٰ الشخص المتعافي أن يدون قائمةً من أرقام/إيميلات الأشخاص الموجودين في شبكة الدعم خاصته، تشكل شبكة الدعم عائلته المصطفاة الجديدة.

التمرُّن، الحمية الغذائية، الأنشطة الرياضية والتدليك العلاجي:

تعتبر الأنشطة البدنية ذات أهمية للأفراد الذين يريدون التخلص من المثلية؛ فالعديد منهم منفصلون عن أجسادهم بشكلٍ ما. قد تساعد التمارين والأنشطة الرياضية والحمية الغذائية علىٰ شفاء العديد من جروح الصورة الذاتية والجروح التي تسبَّب الأقران في حدوثها. من المهم أن يتعلّم المتعالج الشعور بالأريحية مع ذاته أثناء تواجده مع أقرانه خلال ممارستهم لأنشطة تعنىٰ بنفس الجنس.

قد يساهم العمل مع معالجٍ خبير بالتدليك في تسريع العملية العلاجية، حيث يعدّ التدليك العلاجي وسيلةً لتحرير وشفاء الآلام المحبوسة في الجزء العضلي من جسم الشخص المتعرض لإساءة جنسية أو جسدية. ومن المهم أن يؤسس الشخص نفسه جيدًا في المرحلتين الأولىٰ والثانية في التعافي قبل استخدام هذه الطريقة العلاجية. ويجب أن يتم ذلك مع المعالج الملائم ولا يقل اختيار المعالج أهمية عن الخضوع للعلاج؛ شخص مستأمن وحساس ومطَّلِع وذي خبرة مع الناجين من الإساءات، كما أنه مستقر في هويته النوعية. قد يكون من المعتبر أن يرافق المرشد الفرد في جلسته و/أو يتحقق من كون المعالج آمنًا.

مدارسة الأدبيات:

أعني بالقراءة العلاجية مدراسة الأدبيات المتعلقة بالأمر، وهناك كتب ممتازة فيما يتعلق بأسباب وعلاج المثلية غير المرغوبة. قراءة الكتب المماثلة ستساعده علىٰ فهم ما يمرُّ به، كما ستساعده علىٰ تحديد العوامل المسببة التي

قادته نحو الممارسات أو الخيالات الجنسية. إن لدراسة الأدبيات الملائمة فيما يتعلق بشفاء الميول المثلية غير المرغوبة أهميةٌ كبيرة[١].

المشورة

من المهم إيجاد مشيرا يفهم معنىٰ الانجذابات المثلية والعملية العلاجية، ويحتاج ذلك المشير أن يوطِّد تحالفًا علاجيًا متقاربًا مع العميل. إن إبقاء العلاقة العلاجية باردةً ومتحفظةً سيتسبب في مفاقمة الانفصال الدفاعي الموجود لدىٰ الفرد سلفًا، إن وجود المثلية يتعارض مع اتباع ذلك النمط العلاجي.

من المحبذ أن يعمل الرجال ذوي الميول المثلية مع معالجٍ ذكر، كما أن تعمل النساء مع معالجةٍ أنثىٰ؛ حيث يحتاج الرجال أن يشفَوا بالرِّجال، وتحتاج النساء أن تشفىٰ بالنساء. علىٰ المعالج أن يكون حازمًا ومحتويًا، يقوم بتعليم العديد من المهارات ومساعدًا في عملية النوح. «أن يكون أقرب من مجرد معالج، وأبعد من صديق». (٥)

إن أفضل معالج هو من خضع بذاته للعلاج، وقام بمداواة الجروح الماضية والحاضرة، حيث يستطيع المرء الأخذ بعميله إلىٰ أقصىٰ ما وصل إليه بنفسه. ولا يستطيع أحد منح ولا مشاركة ما لم يختبره هو شخصيًّا، ليس من الضروري أن يكون لدىٰ المعالج تجربة شخصية مع المثلية. ولكن، عليه أن يكون قد تعامل مع مشاكله الخاصة وحقَّقَ بعض النجاحات والانتصارات في حياته الشخصية. يقول موري بُوين -مؤسس العلاج الأسري- إنه يؤمن بأنه لا يحق لأحد الحصول علىٰ شهادةٍ في المشورة حتىٰ يحقق شفاءً أسريًا، ويصبح راشِدًا ناضجًا في علاقته مع كلا والديه.

إن الأنشطة والعلاقات التي يحصِّلها الفرد من شبكة الدعم تمثل العوامل الرئيسية والمنظِّمة لحياة الفرد المتعالج من المثلية غير المرغوبة. قد يكون تطوير هذه الشبكة الداعمة أمرًا صعبًا ولكنّه ممكن التحقيق بالنسبة لذوي الإرادة القوية والمقدرة علىٰ ضبط النفس. أما بالنسبة لأولئك ضعيفي الإرادة وذوي البناء

---

(١) تفحص المراجع في آخر الكتاب.

الذاتي الأكثر هشاشة، قد يكون تطوير هذه الشبكة شديد الصعوبة، حيث سيحتاجون للمزيد من المساعدة والدعم من قبل دائرتهم لتزويدهم بمهارة ضبط النفس وقوة الإرادة التي يفتقدونها. لن يستطيعوا فعلها لوحدهم، تتطلب تربية الطفل عائلة ومجتمع! كذلك فإن شفاء فردٍ واحدٍ يتطلب مجتمعًا كاملًا.

المهمة الثالثة: بناء الشعور بالاستحقاق الذاتي وتذوق قيمة العلاقة مع الله

اليوم، هناك ثقل يقع علىٰ الهوية الجنسية/النوعية والممارسات الجنسية، ويعد افتقار العائلة للحميمية أحد الأسباب الأولية لهذا الانشغال، بعدها يصبح الانشغال بالجنس بديلًا عن الحب. إذا حُرم الأطفال من انتباه الوالدين وعاطفتهم وتأييدهم، سيقومون بالتعويض عن هذه الخسارات بطرق مختلفة: التصرفات القائمة علىٰ الكفاءة الأدائية، المبالغة في الإنجاز، المبالغة في تحمل المسؤولية، العلاقات الاعتمادية، والإدمان علىٰ المخدرات/الكحوليات/الجنس/القمار/أو التدين المرضي.

هناك سبب آخر لازدياد الثقل علىٰ الممارسات الجنسية وهو الافتقار للروحانية؛ الافتقار للعلاقة مع الله. بدون اختبار الحب في العلاقة مع الوالدين والله، لن يختبر الفرد أو يفهم قيمته أبدًا. «إنها حقيقة مؤكدة أنه ما من أحدٍ يولد قادرًا علىٰ حب نفسه . . . ما لم يكتسب الفرد حب الذات فإنه لا يكون. إن الشخص الذي لا يكتسب محبة الذات، أو يكتسبها بشكلٍ ضعيف، إما أنه لن يستطيع حبَّ الآخرين بتاتًا أو سيمكنه محبتهم لكن بشكل غير كافٍ. ينطبق نفس الشيء علىٰ الشخص في علاقته مع الله».(٦)

تنبع القيمة الذاتية من كون الفرد محبوبًا لذاته؛ لا لأفعاله، لا لإنجازاته، ولا لمظهره الخارجي. تنبع القيمة الحقيقية والدائمة من تلقي الحب ببساطة! أحد المهام الأولىٰ في المرحلة العلاجية هو تخفيف العبء علىٰ الهوية الجنسية سواء أكانت غيرية أو مثلية، بل تأكيد الهوية الحقيقية كعبدٍ محبوب لله.

يقع جوهر الحياة تحت هذه المصطلحات البشرية المتعلقة بالسلوكيات الجنسية و الهوية النوعية، وهو توقان الطفل للحب. ولذا، فمن اللازم تعزيز قيمة الفرد لدىٰ الله؛ منبع الحياة والحب، بشكلٍ يومي.

تعد الصلاة والتأمل والدعاء والعبارات التوكيدية أدواتٍ داعمة لهذه العملية، سيتم شرحهم بشكلٍ أكثر تفصيلًا في الفصل السادس. إن التعرض للجروح يبرمج العقل والقلب والجسد والروح علىٰ رسائل ضارة ومدمرة، إذ يتم قصفنا باستمرار برسائل سلبية تحيط بنا. كلنا سمعنا جملة: «أنت لا تستطيع»، «ليس من المفترض أن تفعل»، «لن تفعل»، «هذا محال»، «وُلِد الناس بهذه الطريقة» وهلمَّ جرا. تدور أخبار التلفاز والمواقع حول مصائب الآخرين، لا حول المميزات النبيلة أو المقوِّمة للحياة. اليوم، تقوم وسائل الدعاية والإعلام بتشجيع قبول المثلية. يعد الانقطاع عن هذه المصادر السلبية مهمًّا جدًّا في المراحل الأولية من العلاج، أي: لا تقم بمشاهدة برامج بعينها، لا تشاهد أفلامًا بعينها، كما لا تقم بمطالعة جرائد ومواقع أخبار بعينها.

من خلال التأمّل والدراسةِ والصلاة والعبارات التوكيدية، نقوم بتغذية أجسادنا ونفوسنا وأرواحنا برسائل إيجابية فحواها الصدق والحب.

علينا تعزيز القيمة المتأصلة فينا كعباد الله في المرحلة هذه ومراحل العلاج اللاحقة. «. . . كل مثليّ هو غيريّ كامِن».(٧) وإن أولئك الذين يجدون أنفسهم يعانون من الانجذاب المثلي، جلَّ ما فيهم أنهم من متأخري التفتيح Late bloomers. هم غيريون كامنون إلَّا أنهم عالقون في مرحلة مبكرة من التطور النفسي الجنسي، إذا كُسِرت الحواجز الفكرية والعاطفية، سيترتب علىٰ ذلك تبعًا السَّير الطبيعي نحو النمو، وكذلك نشوء الرغبات الغَيريَّة.

باختصار، المهام الثلاثة الرئيسة التي لا بد من إتمامها في المرحلة الأولىٰ هي:

١) الانقطاع عن الممارسات الجنسية؛ و٢) بناء شبكة دعم؛ بالإضافة إلىٰ ٣) تطوير الشعور بالكفاءة الذاتية واختبار القيمة في العلاقة مع الله.

من المهم إدراك أنه في هذه المرحلة والمراحل اللاحقة من المحتمل أن يصبح الشخص المتعافي اعتماديًّا علىٰ الآخرين نتيجةً لعدم كفاية الارتباط بالوالد من نفس الجنس و/أو الأقران. لذلك، في العملية العلاجية، ستكون هناك حاجة كبيرة للمشاركة الفعالة من قبل الآخرين. من المهم بناء شبكة دعم قويةٍ؛ لا الاعتماد علىٰ شخص واحد.

كان أليكس هو الأصغر بين أربعة أبناء، هم «جايسون»، و«بيكي» و«سارة» علىٰ التوالي. كان يسكن في بلدة أوهايو حيث عمِل والده لدىٰ شركةٍ كبيرة، وكانت والدته ربةَ منزل. لم يتواءم أليكس أبدًا مع والده. كانت لدىٰ والده نوبات غضب عارمة، خصوصًا حين يكون مخمورًا، والتي ازدادت بينما كان أليكس يتقدم في العمر. كانت أمه تندب حظها بسبب زوجها ضامّةً أليكس بين ذراعيها. ولكونه طفلًا حساسًا بالفطرة، اختبر أليكس ألمها ومعاناتِها كما لو كان هو مُعانيَها!. أكثر فأكثر، انحاز أليكس لوالدته ونما كرهه نحو والده المهمِل الظالم.

كان جايسون هو الشاب الرياضيَّ لدىٰ العائلة؛ بارعًا بالفطرة في لعب كرة المضرب وكرة السلة وكرة القدم، وشعر أليكس أنه لن يرقىٰ لبراعة أخيه الرياضية. كونه المفضل لدىٰ والدته؛ كان ميّالًا للفنون والمطالعة. كان يشاهد جايسون يلعب مع أصدقائه، متمنيًا لو كان هو الآخر واحدًا من الرفاق. كان يلعب مع شقيقاته شاعرًا براحة أكثر بتواجده في عالمهن.

كان والده يلقبه والده بالشاذ والمخنث حين يلقاه يلعب معهن، كان ليُعلق بقوله: «ستكبر وتصير إحداهن»، لم يمنح ابنه يومًا قضاء وقت مميز معه. وحين يكون في المنزل، يختبئ وراء الصحيفة اليومية أو يشاهد التلفاز. غالبًا ما لا يعود للمنزل إلا متأخرًا؛ يكون في الخارج يسكرُ مع أصدقائه.

بدأ أليكس باختبار الانجذابات المثلية في السنوات القلائل الأخيرة من المرحلة الابتدائية، ولطالما اعترته الغبطة تجاه الصبيان الأكثر رياضية ولياقة، تمنىٰ بحرقة أن يكون مثلهم. وخلال البلوغ، أصبحت هذه المشاعر مجنسنة (شهوانية) حيث أصبح يتخيل نفسه يقيم علاقاتٍ جنسيةً مع زملائه الذين كان يعجب بهم. لم يتجرَّأ علىٰ مشاركة أفكاره وأحاسيسه مع عائلته؛. فقد اعتبره والده مخنثًا سلفًا، وكان شقيقه عادةً ما يوسعه ضربًا، كان جايسون وأبوه متشاكسين، حيث الجدال والعراك هو وسيلة التواصل بينهما، لم يرد أليكس أن يكون جزءًا من ذلك، لذا ظلَّ منبوذًا، منفردًا بتخيلاته مع الرجال.

قام أحد الجيران بتعريف أليكس علىٰ الاستمناء، وفي النهاية أصبحا شركاء جنسيين باعتياد. أشعرته هذه الممارسات بالخزي، وإذ كان هو وأهله يقصدون

الكنيسة أسبوعيًا، كان يدرك أن الممارسات المثلية خاطئة، إلا أنَّ مشاعره غلبته. كان إحساسه بالذنب هائلًا، ولكن حاجته للحميمية الذكورية كانت أعظم. استمرت علاقته مع جاره طوال سنواته الإعدادية حتىٰ ارتحل. بعد ذلك، وجد أليكس طريقه إلىٰ الإباحيات المثلية وبدأ بممارسة العادة السرية لعدة مرات في اليوم.

وفي الثانوية العامة، مارس أليكس الجنس مع عدة زملاء آخرين. كانت كلها علاقات قصيرة الأمد حيث ظل أليكس يصارع رغباته هذه. أما في الجامعة، فقد بدأ بممارسة الجنس العشوائي مع الرجال في المتنزهات والمراحيض وغرف الاستحمام.

كان أليكس طالبَ شرف متفوق في إدارة الأعمال والقانون، وكان لديه عقل حاد الذكاء وكان محبوبًا من قبل أغلب زملائه. لم يعلم أحد أنه يحيا حياةً مزدوجة. كان الطالب النجيب المبدع نهارًا، وحين يحل المساء، يصبح المدمن علىٰ الجنس؛ باحثًا عن رجل آخر يملأ وحدته وألمه.

حين بدأت بالإشراف علىٰ أليكس، كان محاميًا ناجحًا في أواخر عشرينياته. كان يجني المال بسخاء لكنه كان بائسًا. كان زملاؤه معجبون بحذاقة عقله وطريقة استخدامه للكلمات ومهاراته التنافسية البارعة، لكنه لم يكن يطيق نفسه. تمنىٰ الانتماء للرجال بحرقة، شعر أنه في خارج دائرة يطل علىٰ داخلها. شعر بالخزي من إدمانه علىٰ الجنس العشوائي والإباحيات الرجالية والاستمناء القهري. أراد التغير، لكنه لم يدرِ الكيفية.

في البداية، جعلت أليكس يملأ الاستبيان المدرج في الفصل السادس عن التاريخ العائلي. وبعد استعراضه، عرضت عليه التشخيص والخطة العلاجية. بدأت حينها علاقتنا العلاجية، حي جعلته يقرأ عدة كتب عن مسببات المثلية. وبالتدريج، ابتدأ يفهم من أين نشأت تلك الرغبات. لقد فهم أنه انفصل عن والده عاطفيًا وتعلّق بوالدته بشكل غير صحي. ولكونه حساسًا، اعتراه الخوف من والده والقوة التي مثّلها. وبدلًا من مواجهته، فرَّ باحثًا عن الأمان في أذرع أمه وشقيقاته. تبصّر أن استغلالاته الجنسية ما كانت إلا وسيلة لتغطية الحب والعطف الذي لم يحصل عليه من والده، وبسبب عجزه من مواءمة احتياجاته بشكل إيجابي وحازم.

كان أليكس متعطشًا للنمو والمعرفة، وكانت الخطوة التالية مساعدته في بناء شبكة دعم قوية لإبدال الإدمانات المجنسنة بعلاقات صحية وشافية. اعتراه الخوف من مشاركة صراعه مع الآخرين، حيث كان قد عزل هذا الجزء من حياته منذ بدأ باختبار الميول المثلية. شجعته برويّة علىٰ الانضمام لمجموعة دعم من الرجال أثناء عملية التغيير، ظلَّ يقاوم حتىٰ أخبرته أنه لأقوم بمساعدته، عليه أن ينضم لمجموعة مماثلة. وأخيرًا، وافق علىٰ الحضور لأحد الاجتماعات. وهناك، ولدهشته، قابل رجالًا آخرين مثله عانوا طول حياتهم من مشاعر وتجارب مماثلة، شعر بالارتياح والامتنان لمعرفته أنه لم يكن وحيدًا، حيث قابل آخرين يفهمونه.

استهلَّ أليكس ببرنامج رياضيّ؛ انضمَّ لصالة لياقة وتمرَّن مع رجال ثابتين وراسخين جنسيًا. لطالما كان علىٰ الهامش يراقب أخيه والفتيان الآخرين؛ مما ولَّد خوفًا لديه من المشاركة في الرياضات الجماعية. قام بالسعي نحو إيجاد مدرِّب خاص يعلمه المهارات الرياضية الأساسية: إلقاء الكرة وتسديدها والإمساك بها، ورماية الأسهم. وعلىٰ مدىٰ فترة، ابتدأ باختبار قوته وصلابته. (تنبيه: أنا أشجع أولاء الذين يسعَون للتخلص من مثليتهم علىٰ إيجاد نوادٍ منضبطة والتمرن مع أصدقاء صحيين).

جعلته يباشر بنظامٍ تأملي كل صباح ومساء. حيث قام بالاستماع لخطابات توكيدية، وبدأ بإعادة تعريف نفسه؛ لم يعد الرجل المثلي، بل عبد الله الكريم. وبالتدريج، بدأ أليكس بإدراك أنه ما كان عليه أن يجني الحب والقبول بواسطة المظاهر والنجاحات الخارجية! هو محبوبٌ ببساطة لما هو عليه. كان هذا اكتشافًا بالنسبة لأليكس. أعطاه هذا التحوُّل الداخلي مع اكتسابه المهارات الاجتماعية الجديدة ومجموعة الدعم خاصته وتقديم المشورة أسبوعيًّا؛ القوةَ لإيقاف سلوكياته الجنسية. وبشكلٍ عرضي، كان ليختبر تجربةً مثليّة؛ إلا أنها كانت تتضاءل أسبوعًا بعد آخر.

المرحلة الثانية: التأسيس الرسوخ
(علاج معرفـيّ/ شفاء الطفل الداخلي)

لاحظت أن الفرد المُختبِر للانجذابات المثلية غير راسخ في روحه وجسده، وأن عليه أن يتعلَّم مهارات معرفة الذات واستيفائها قبل أن يباشر بعلاج جروح الماضي. تتضمن هذه المرحلة خلق رضا وسلام داخلي، إحساس جديد بالتمركز في قلبه وعقله وروحه ونفسه.

في المرحلة الثانية، هناك أربع مهام

١- المواصلة مع شبكة الدعم.

٢- المواصلة في بناء الإحساس بالاستحقاق الذاتي واختبار قيمة العلاقة مع الله.

٣- تنمية المهارات التالية: التدريب علىٰ الحزم والتوكيد، مهارات التواصل، وطرق حل المشكلات.

٤- البدء في شفاء الطفل الداخلي: تحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات.

المهمة الأولىٰ: المواصلة مع مجموعة الدعم:

من المهم أن يقوم الفرد بتطوير مجموعة الدعم خاصته والمشاركة فيها وتقويتها، يعد هذا جزءًا حيويًّا في برنامج التعافي. تشبه مجموعة الدعم الوعاء؛ فهي مكان آمن يحوِّط الفرد. تمثِّل مجموعة الدعم نموذجًا خارجيًّا للواقعِ الداخلي، وتقوم بإعادة تشكيل العائلة والمجتمع بأسلوب صحي وإيجابي ووُدِّي. لاحقًا، سيستبطن الفرد كل الحب الذي استقبله عبر شبكة الدعم.

هناك حاجة ماسَّة لإشراك نظام الدعم كله، فالانقطاع عن الأنشطة والتخيلات الجنسية يؤدي لاختبار الفرد لأفكاره ومشاعره بشكلٍ أكبر من ذي قبل. ساعد السلوك الجنسي المتكرِّر في الماضي الفردَ علىٰ تطييب مشاعره الضائقة وأفكاره السلبية عن طريق تخدير العقل والقلب والجسد والروح. تعد النشاطات والتخيلات الجنسية طرقًا للهروب، كتعاطي المخدرات لتفادي الوجع والألم والخذلان وأي مشاعر مرفوضة أخرىٰ. تمثل مكونات مجموعة الدعم حصنًا قويًّا للشخص المتعافي. هذه هي البيئة الآوية، التربة الخصبة حيث يزدهر الفرد وينمو.

المهمة الثانية: المواصلة في بناء الإحساس بالاستحقاق الذاتي وتذوق قيمة العلاقة مع الله:

إن التأمل والصلاة والمدارسة والعبارات التوكيدية أساس لبناء حياةٍ روحانية قوية وعلاقة حميمة مع الله. التأمل هو الإنصات، والصلاة هي التحدث. يخلق التأمل مساحةً آمنة لتهدئة الروح ولتعلُّم الإنصات، الصلاة هي الصلة بين الجسد والروح والنفس والله، كما أن مدارسة الكلمات الملهمة تجدِّد قلوبنا وعقولنا. العبارات التوكيدية هي طريقة لإعادة تلقين عقولنا الباطنة، تساعدنا علىٰ تنمية الإيمان والأمل والثقة بالنفس.

المهمة الثالثة: تطوير المهارات- التدرُّب علىٰ التوكيد ومهارات التواصل، وطرق حلِّ المشكلات:

بالالتزام بسلامة نظام الدعم القوي، ومن خلال ممارسة التأمل والصلاة والمدارسة، والتوكيدات، يكون الفرد قد دخل مرحلةَ الرسوخ. إن الشخص ذو الميول المثلية غالبًا ما يكون عاجزًا عن إدارة مشاعره وأفكاره، فهو يحتاج للتوجيه والتدريب علىٰ كيفية إدارة العلاقات الحاليَّة قبل أن يستطيع العودة للوراء وشفاء جروح الماضي.

خلال هذه المرحلة، عليه أن يتعلم التكيف مع المشاعر والأفكار الضاغطة والتعامل معها بطرقٍ مسئولة. وبمعرفة المهارات الأساسية الفكرية والسلوكية،

سيتعلَّم تحديد حديث النفس السلبي أو التشوهات المعرفية، وطرقًا لفكِّ هذه الأنماط الفكريَّة السلبية.

قد يحتاج أن يتعلَّم المزيدَ عن فنِّ التعبير عن النفس، كما أن يتعلم مهاراتِ التواصل وتوكيدَ الذات بطريقة صحية وإيجابية؛ باختصار، أن يستعيد صوته!. أنا أستخدم عدةَ كتب تدريبيَّة والتي تقوم بتعليم هذه الطرائق والمهارات. في الفصل السادس عن الطرائق والأدوات العلاجية، سيكون هناك المزيد من التفاصيل عن كيفيَّة اكتساب هذه المهارات.

قد يمتلك الرجل المختبر للميول المثلية طبيعةً شبيهةً بالحرباء؛ حيث يغيِّر لونه وطباعه ليوافق توقعات الآخرين، أو ما يظنها كذلك. قد تكون هذه السمة الشخصية ثمينةً أو معيقةً. وفقًا للنمط الحالي للفرد المنفصل عن جنسه، تقوم هذه السمة بإبعاده أكثر عن حقيقته. إن استخدام هذه الطريقة والطرق الدفاعية الأخرىٰ يشكّل ذاتًا مزيفة؛ فهي درع شخصي لحماية قلبٍ جريح.

قمت بملاحظة صفة أخرىٰ في الفرد المنفصل عن جنسه وهي التسرُّع وافتقاد ضبط النفس. لذا، يحتاج أن يتعلَّم كيفيةَ التأقلمِ مع المشاعر المؤلمة في العلاقات والأوضاع الحالية. يكون تغيير الأنماط المعتادة من التهرب أو محاولة مداواة المشاعر الضائقة صعبًا علىٰ العديد من المتعافين. قد تكون ردةُ الفعل الأولية هي الانتكاس للممارسات أو اللجوءَ للتخيلات كَمفر. لهذا، عليه تعلُّم أنماطٍ جديدة من السلوكيات. كثيرًا ما تعاود الرغبات المثلية بالظهور عقب الإحساس بالرفض أو الإحباط أو الوحدة أو الغضب أو الإرهاق الشديد.(٨) يحتاج الفرد أن يطوِّر أدوات للتعامل مع هذه المشاعر المزعجة بشكل أكثر فعالية، وهناك العديد من الطرق لمساعدة الفرد في القيام بهذه المهمة، تتضمن الآتي:

- طلب المساعدة داخل مجموعة الدعم.
- الدعاء والتأمل والتوكيدات الإيجابية.
- تمارين تحرير الطاقة، القيام بتحرير الغضب والعمل خلال المشاعر للوصول للمشاكل الأساسية.

- التركيز - تقنية مستخدمة لتحديد أسباب الضيق أولًا، ثم تنفيسه من الجسد والعقل.

- توجه تقنية تستخدم لتحديد الأسباب المؤدية لنشوء الشهوة الجنسية.

ت: تعب / حين تضرب عوامل الإجهاد والضيق تنشط رغبة الفرد في العناية بنفسه عن طريق استخدام العادات الجنسية القديمة.

و: وحدة / يتم اختبار الحاجات المشروعة للحميمية إذا ما تمَّ تجاهلها علىٰ شكل رغبات جنسية فيما بعد.

ج: جوع / هنالك عدة أنواع من الجوع؛ جوع جسدي و/أو إحساس بالرفض ورغبة في الإشباع والامتلاء بواسطة شخص أو مادة أخرىٰ.

هـ: هياج / مشاعر مكبوتة أصبحت مجنسنة.

- تدوين المذكرات اليومية / تساعده الكتابة بانتظام علىٰ فهمِ أفكاره ومشاعره الداخلية ومعرفة المثيرات التي قد تؤدي لتحفيز سلوكيات غير لائقة. وأعني بالمثير أي نشاط أو حدث أو حالة تدفع الفردَ لاتباع مسلك نزعاته أو أن يصبح منهكًا عاطفيًّا. وقد يعاني الكثير من مختبري الميول المثلية من الوساوس القهرية. ستساعده الكتابة علىٰ الخروج من رأسه والمراقبة من مسافة عن شدة الخبرة.

المهمة الرابعة: البدء في شفاء الطفل الداخلي/ تحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات:

لفهم مشاعره واحتياجات الحب المهملة لديه، أقود العميل لاستخدام تدريبات الطفل الداخلي. أُدخِلُ العديدَ من كتب التدريبات واستخدام تقنيات الطفل الداخلي المختلفة. من خلال عمل الطفل الداخلي، أو استكشاف ما تحت الوعي، سيبدأ في فهم المصادر والمعاني وراء هذه القوىٰ الضاغطة فيه ومن حوله.

هناك ثلاث مراحل للعمل علىٰ الطفل الداخلي: التبني الذاتي والتبني الروحي والإرشاد.

في البداية، عليه أن يصبح مرشد نفسِه، الأم والأب المثاليين الذين لطالما أرادهما. ثانيًا، من خلال التصورِ الخلاق، قد يجعل مرشده الروحي أو مرشدين آخرين يقومون بالعناية بطفله الداخلي، متصوِّرين أنشطة رائعة وشافية بين بعضهم. أخيرًا، سيشفىٰ مع وبحضور الآخرين؛ بمرشدين قادرين علىٰ تعليمه طرقَ الرجال. علىٰ الفرد أن يعمل علىٰ الطفل الداخلي في المرحلة الثالثة علىٰ أساسِ التبني الذاتي والتبني الروحي؛ وإلا ستتطور لديه الاعتمادية علىٰ المرشد.

كما أعلِّمه كيف يتواصل مع جسده عن طريق تقنياتٍ عدة: العلاج بتحرير الطاقة، تبادل الأدوار، الحوار النفسي الداخلي، والتركيز. ستساعده هذه الطرق علىٰ التعمُّق في جسده، وأن يصبح متأصلًا روحيًّا بشكلٍ أفضل. بهذه الطريقة، سيتعلَّم كيفيَّة حلِّ مشكلاته، بدلًا من السعي وراء العلاقات الجنسيَّة والمبالغة في العمل أو الفرار لعالمِ التخيلات.

قبل الخوض في الجوانب النفس-حركية «الدينامية» من العلاج لكشف ومعالجة الأسباب الجذريَّة لهذه الرغبات، عليه أن يصبح أكثر اتزانًا في علاقاته الحاليَّة. عليه أن يتعلَّم احتواء الألم وقيادة الوجدان الذاتي، وعدم التصرف طبقًا لنزعاته بطريقةٍ غير لائقةٍ.

تسبَّبت مشاكل الماضي العالقة في نشوء المثليَّة. وبالرغم من ذلك، إن لم ينجح في إدارة علاقاته وظروفه الحاليَّة ولم يتعلَّم التواصل الفعَّال، لن يصبحَ قادرًا ولا مدعَّمًا لاحتواء الألم الذي يظهر حين يبدأ في عمليةِ علاجِ الأسباب الجذرية. قد يهِمُّ بالفرار، أو يقطع العلاج، أو ينتكس لممارساته السابقة، أو يشعر باليأس من إمكانيَّة التغيير.

باختصار، المهام الأربعة المراد تحقيقها في المرحلة الثانية هي:

١) المواصلة مع شبكة الدعم؛ ٢) المواصلة في بناء الإحساس بالاستحقاق الذاتي واختبار قيمة العلاقة مع الله؛ ٣) تطوير المهارات كالتدرب علىٰ توكيد الذات ومهارات التواصل وطرق حلِّ المشكلات؛ و٤) البدء في شفاء الطفل الداخلي لتحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات.

في المراحل القليلة الأولىٰ من عملية شفائي، ساعدني المعالج علىٰ التواصل مع الأسباب العميقة والأليمة لنشوء مشاعري المثليَّة بدون مساعدتي في بناء نظامٍ دعم. لم يتحقَّق يومًا عما إذا كان لدي أصدقاء أو عائلة أو بعض مصادر الدِّعم الأخرىٰ لمساعدتي في احتواء كمِّ الألم الهائل الذي كنت علىٰ وشك اختباره. وبالتالي، بحثت عن الراحة في المجتمع المثلي بسبب عدم تفهُّم آلامي أو حاجتي للحميمية من قبل الناس في الكنيسة والمجتمع.

لا أستطيع وصف الجحيم الذي عايشته، ولا كم الوحدة التي شعرت بها خلال هذه السنوات، فعدم وجود من يتفهَّم حالتي ساهم في مفاقمة جراحي فحسب. تعلمت بشكلٍ عميق وأليم مدىٰ أهمِّيَّة مساعدة الفرد أولًا في اكتساب الاتزان في الحاضر وتطوير شبكة دعم قوية وتعلُّم مهارات جديدة للتأقلم مع المشاكل الحاليَّة.

علىٰ المعالجين أن يكونوا حكيمين في مساعدة عملائهم، في حال كنت معالجًا، أرجوك لا تأخذ بعميلك إلىٰ حيث يوجد ألمه الأعمق إلا في حال امتلاكه المصادر الداخلية والخارجية للتعامل معه. إن كنت العميل، لا تسمح للمعالج أن يأخذك حيث ألمك الأعمق حتىٰ تصبحَ أكثر اتزانًا في حياتك الحاليَّة.

حضر أليكس مجموعةَ الدَّعمِ الخاصة به أسبوعيًّا، منحه ذلك الإحساس بالاتزان والتقارب الذي احتاجه أثناء إكماله لرحلة علاجه. كان دائمًا ما يخبرني أن مفهوم «المثلية عَرَضٌ للمشاكل المعلَّقة؛ لا المشكلة بذاتها» غيَّر حياته. ذَكَر أنَّ هذا المفهوم حرَّره وجعله يشتِّت تركيزه عن جنسانيته ويتعامل مع الأسباب الرئيسيَّة لميوله المثلية، وظللنا نجتمع في الجلسات الاستشاريَّة الأسبوعيَّة.

ألزمته باستعمال كتاب د. ديفيد بيرنز: «عشرة أيام لرفع تقديرك لذاتك»، وعلىٰ مضض، بدأ في في حلِّ تدريباته. وكغيره ممن قمت بتوجيههم، لم يحبُّ أليكس كتاب التدريبات هذا قائلًا: «يذكرني بالواجبات المنزلية التي كان علي تنفيذها في المدرسة»، أجبته قائلًا: «أتفهم مقاومتك، ولا بأس أن تكرهه، لكن افعلها علىٰ أية حال»، وكذلك فعل.

بالتدرُّب علىٰ أساليب بيرنز، تعَلَّم أليكس كشف حديث النفسي السلبيِّ والتشوُّهات المعرفية التي أدَّت لهذه الدَّائرة المفرغة من الاكتئاب وإدمان الجنس. استطاع أليكس -من خلال ملء سجلّات المزاج اليوميَّة والقيام بالمهام الأخرىٰ المقترحة من بيرنز- اكتساب إحساس أعلىٰ بالتَّحكم بالذَّات. وبعد ذلك، منح نفسه الفرصة لفحص تفكيره السلبي بدلًا من الاستياء من نفسه والآخرين، محولًا هذه الأفكار لطاقة إيجابية. كانت هذه طريقةً أخرىٰ اكتسب فيها وعيًا أكبر بذاته، وسيطرةً علىٰ الدَّائرة الإدمانية.

يصف الدكتور دوغلاس ڤايس الدَّائرة الإدمانية بالمراحل الستة التالية:

١) عوامل مؤلمة: اضطراب عاطفي، صراع غير منتهٍ، إجهاد عصبي، أو حاجة للتواصل.

٢) الانفصال عن الواقع.

٣) تشوش الوعي.

٤) تتبع السلوك الإدماني.

٥) القيام بالسلوك الإدماني.

٦) الوقت الفاصل بين انتكاساته.

ثم واصلَ التأمل بشكل يومي مستخدمًا عدة أقراص مدمجة CD زودته بها. كما قام بعمل قرص توكيدي لدعم إحساسه بقيمته الذاتية، حيث جعلته يكتب قائمةً من العبارات التوكيدية، أمورًا تمنَّىٰ لو أخبره بها والده والآخرون أثناء نشأته. جعل أليكس مرشده وبعضًا من أصدقائه يسجلون له القرص، كانت مدّته خمس دقائق فحسب مع خلفية موسيقيّة مهدِّئة. كانت بعض العبارات كالآتي: «أليكس، أنا أحبك لذاتك»، «أنت ابني الغالي»، «أنت كفاية»، «أنت موهوب وقوي»، «أنا أؤمن بك». عبر استخدام هذه العبارات بشكل يومي، بدأ أليكس بالتصديق بقيمته واستحقاقه الذاتي كمحبوب من الله.

وكان أليكس يدعم رجولته عبر ممارسة الرياضات والتمارين الرياضية. بعد العمل مع مرشده لعدة أشهر، كانت لديه أخيرًا الشجاعة ليبدأ لعب كرة السلة مع بضعة رجال آخرين. في البداية، كان الأمر مثيرًا للرهبة بالنسبة له. استعمل

الأساليب المعرفية، وقام بتفنيد ومجاوبة حديث النفس السلبي بالاستجابات الإيجابية والمنطقية، لقد كان فعل ذلك صعبًا للغاية بالنسبة له. استخدم التصوّر الإبداعي، متخيّلًا أنه ذا كفاءة وأنه قد أصبح لاعبًا لكرة السلة بالفعل، كان يتمرّن علىٰ تصور ذلك في ذهنه عدة مرات خلال اليوم.

قام بتحقيق هدف كل مرة قام فيها بلعب كرة السلة. كان هدفه في مرة أن يتسلىٰ فحسب، بغض النظر عن كيفية لعبه. وفي مرة أخرىٰ كان هدفه التركيز علىٰ تطوير مهاراته، كدحرجة الكرة وتمريرها. وفي مرة أخرىٰ كان هدفه أن يكون موكدًا قدر الإمكان، كما أنه طلب من صديق أن يتدرب معه. من خلال جهوده المستمرة، تحسن أداؤه تدريجيًّا وتعلم أن يقضي وقتَا ممتعًا.

بعد استكماله للعلاج المعرفي لبيرنز، بدأ في شفاء الطفل الداخلي. قام أليكس بأداء المهام الموجود في كتاب د. لوشيا كاباكشيون: شفاء الطفل الداخلي. كمحامٍ، وجد أن هذا النهج سخيف وغبي، قائلًا: «ما علاقة رسم الصور باستخدامٍ يدي الأخرىٰ بعلاج ميولي المثلية؟، لا يبدو ذلك عقلانيًا بالمرة!» مجدّدًا، أخبرت أليكس: «لا بأس أن تكرهه، ليس عليك سوىٰ أن تفعله» وكذلك فعل. في البداية، كانت تمارين رسم الطفل الداخلي ومحاورته صعبة للغاية بالنسبة له، وبطيئة. كان التواصل مع الطفل الداخلي رحلةً مجهدة لأليكس؛ فلسنوات عديدة، قام بدفن ذلك الطفل المجروح تحت الدرجات الجيدة، والابتسامات، والتلاهي عنه، والسلوكيات الجنسية. ولكن من خلال جهوده المتماسكة والمنظمة، بدأ الطفل داخله (لا شعوره) بالتحدث.

كان أليكس مصدومًا بما بدأ في الظهور؛ فتىٰ صغير غاضب وثائر للغاية، لم يكن لطيفًا ولا وُدِّيًا. كان مجروحًا، وأراد أن يُسمع! أتمَّ أليكس رسومات عدة وسمح للطفل داخله أن يشارك ويُسمِّي مشاعره. خلال عدة جلسات، صممت عدة تمارين لذلك الطفل الداخلي بالتحديد. قام بأداء بعض التكنيكات المحررة للطاقة كالقيام بضرب المخدات بمضرب للتنس. لم يعد أليكس ذاك الطفل اللطيف والمطيع، وإنما قوة ذكورية حادة وجبارة.

كما أنه تلمس أجزاءً أخرىٰ في عائلته الداخلية؛ الأب الحامي والانتقادي والطفل اللعوب. كان أليكس يوقظ أجزاءً منه كانت خاملةً لسنوات عديدة. كان

يتعلَّم الوصولَ لمشاعرٍ وأفكارٍ واحتياجاتٍ ما علم أبدًا أنها لديه. استعمل أليكس التسجيلات التأملية لكتاب شفاء طفلك الداخلي عدة مرات أسبوعيًّا (راجع المصادر لمطالعة قائمة من التسجيلات). من خلال أنشطة شفاء الطفل الداخلي تلك، وجد مركزه الشعوري وبدا واعيًا بشكل أكبر بماهيته، بدلًا من السعي لتعريف ذاته وفقًا لما اعتقده الآخرون أو شعروا به نحوه.

المرحلة الثالثة: شفاء الجروح المثلية العاطفية و/أو العلاقاتية (علاج ديناميكي)

- «كُتِبَ علىٰ الذين لا يتذكرون ماضيهم أن يعيدوه».

چورچ سانتيانا

تتضمن المرحلة الثالثة العلاج العاطفي والذهني والروحي عن طريق النوح العميق. في البداية، لا بد من تسليط الضوء علىٰ أسباب الميول المثلية. بعدها، ينبغي شفاء الجروح. وفي النهاية، يتمُّ إشباع احتياجات الحب المُمهلمة عن طريق علاقات شافية وغير شهوانية مع الأقران. خلال هذه العملية، سيختبر الفرد اكتمال هويته الذكورية الحقيقية.

في المرحلة الثالثة، هناك أربع مهام:

١- إتمام كل مهام المرحلة الثانية.

٢- اكتشاف الأسباب الجذرية للجروح المثلية العاطفية.

٣- البدء في عملية النوح والغفران وتحمل المسؤولية.

٤- تطوير علاقات صحية وشافية مع الأقران.

المهمة الأولىٰ: إتمام كافة مهام المرحلة الأولىٰ والثانية:

* المواصلة مع شبكة الدعم: هذا مهم للغاية، لأن الفرد علىٰ وشك أن يباشر بالعمل الحركي/الدينامي، حيث سيعرّي وينوح علىٰ جروح الماضي، فمن شأن شبكة الدعم أن تحوطه بالحب والتفهم.

* المواصلة في بناء الإحساس بالقيمة الذاتية واختبار قيمة العلاقة مع الله: من المهم بالنسبة للمتعافي مواصلة بناء التواصل الروحي مع الخالق، الصوت الداخلي المرشد والداعم. ستمنحه العلاقة الشخصية مع الله قوةً أكبر خلال عملية النوح.

* المواصلة في تطوير المهارات التالية: التوكيد أو الحزم ومهارات التواصل وحل المشكلات. المواصلة في تفنيد وتحدي التفكير الخاطئ، وأن يصبح حقيقيًا في العلاقات الشخصية والمهنية. كرجلٍ أكثر صدقًا، سيصبح مسؤولًا، مشبعًا وممكَّنًا.

* المواصلة في استشفاء الطفل الداخلي عبر تعلُّم تحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات. شفاء الطفل الداخلي يعمل كسماد لتربةِ عملٍ قادم أعمق: استكشاف وشفاء الأسباب الجذرية للميول المثلية. من خلال تعلُّم الإنصات لجسمه وروحه يقوم بتأهيل نفسه للتعامل مع الآلام العاطفية والأوجاع التي تقوم بالظهور في المرحلة الثالثة من الشفاء.

المهمة الثانية: اكتشاف الأسباب الجذرية للجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية:

في هذه المرحلة، عليه أن يكشف عن ويكتشف ما حدث في ماضيه وأدىٰ لفصله عن هويته الجنسية. من الأسباب الأولية للميول المثلية ليس غياب الوالد من نفس الجنس، بل الانفصال الدفاعي لدىٰ الطفل تجاه ذلك الوالد. تلقّىٰ الطفل الرفض بدايةً، من أبيه أو أمه أو كليهما، وبعدها قام بحماية نفسه وبنىٰ جدارًا عاطفيًّا حول قلبه.(١٠) في عملية الشفاء هذه، يجب أن يسقط هذا الجدار. تمثِّل الرغبات المثلية اغترابًا عن ذات الفرد الحقيقية، فيطلب ما يفتقده في رجلٍ آخر.(١١) الذات الزائفة هي تبني شخصيّة أحدهم لتلقِّي الحب. مسميات أخرىٰ للذات الزائفة هي: الأقنعة، الأساليب الدفاعية والدروع الشخصية. أما الذات الحقيقية فهي الطبيعة الموهوبة من الله؛ طبيعةً نقيّةً، مُحِبة، روحية، متسامحة، ومتفهِّمة.

توضيح يخص مخطَّط «طبقات شخصيتنا»:

يوجد في صميم الفرد ذاته الحقيقية الممنوحة من الله؛ مليئةً بالحب والتفهُّم والتسامح. كما أن لديه ذاتًا موروثة عن اتجاهات وإخفاقات أسلافه. في حال اختباره أو تلقَّيه أيّ نوع من أنواع الرفض أو الهجر أو الإهمال أو الإساءة أو التشابك من قبل مقدمي الرعاية الأساسيين أو/و إخوته، ستكون ردَّة فعله الأولىٰ الخوف. ولأن الأطفال دومًا ما يقومون بلوم أنفسهم، فإنه يكمن تحت الخوف النفسي الإحساسَ بالذنب والخزي.

ينبع الإحساس بالذنب من الأفعال: «أنا عملت حاجة غلط». وينبع الخزي من الكينونة: «أنا غلطة». وإن سُمح له بالتعبير الحر عن مشاعره، وفي حال كانت مشاعره مسموعةً ومقدَّرة من قبل والديه، سيحدث الشفاء في ذلك الوقت. أما في حال لم يتم التعبير عن مشاعره أو في حال عبر عنها ولم تُفهم، فسيقوم بكبتها.

«الكبت هو حالة من الخدر العاطفي . . . . يحدثُ عندما تكون متعبًا للغاية من المقاومة والاستياء ورفض ذلك فإنك تقوم بكبت كلِّ مشاعرك السلبية بفعالية لتحافظ علىٰ السلام، لأجل العائلة أو لتظهر بمظهرٍ جيدٍ أمام الناس». (١٢)

في حال استمرار الهجر والإهمال والإساءة وتشابك الحدود، سيكون الإحساس الناتج هو الغضب. يصف د. ستيفين ستوسني التركيب الوظيفي/ الفسيولوچي للغضب كالآتي: ينبع الغضب من منطقة صغيرة في الدماغ تسمىٰ الجهاز الحوفي، يعرف أيضًا بالجسم الثديي؛ لأننا نتشاركه مع كل الثدييات؛ فهو جزء من نزعة قاتل أو اهرب المرتبطة بغريزة البقاء والتي نتشاركها مع كل الثدييات؛ وتقوم بتأهيب المخلوق الحي للقتال «وهو الشعور الوحيد الذي يقوم بتنبيه كل مجموعة عضلية وكل أعضاء الجسم. المواد الكيميائية المفرزة في الدماغ خلال الانفعال العصبي، الأدرينالين والنورأدرينالين، تشبه تمامًا تأثير المنشطات والمسكنات؛ تقوم بتخدير الألم وتقوم بإنتاج طاقة دفاقة!». (١٣)

الغضب هو رد فعلي وظيفي/فسيولوچي تجاه الخطر، كما أنه رد فعل نفسي تجاه الجرح والألم. من ناحية نفسية، يكون الغضب دومًا طريقة لتغطية الجرح والألم. متىٰ عبّر الطفل عن غضبه، وسمح له والداه أن يفعل ذلك بطريقة بناءة، سيكون حينها قادرًا علىٰ شفاء جروحه وآلامه. في حال لم تحتوِ عائلته إحساسه

بالغضب، سيبتلع حينها الحرج والألم. المشاعر التي نئدها لا تموت، ولا يشفي الوقت كل الجروح، إنما يقوم بدفنها بشكل أعمق فحسب.

وفي النهاية، سيطوِّر مهارات تكيف عديدة وأساليب دفاعية ودروع شخصية للنجاة في محيطه الذي لا تُسمع فيه أفكاره ولا مشاعره، وحيث لا يتم الإيفاء بحاجاته الأساسية للحب. حينها تمثل هذه المهارات التكيفية والأساليب الدفاعية والدروع الشخصية الذاتَ المزيفة. تعتمد هذه المهارات والدفاعات التكيفية علىٰ طبيعته الأصلية، عطايا الله الفطرية. علىٰ أية حال، تُستخدم هذه العطايا لأغراض مزدوجة:

١) لتغطية الجرح والألم والذنب والخري.

٢) للحصول علىٰ التعاطف والتوكيد والقبول الذي لم يقدم له يومًا أو لم يستقبله.

طبقات شخصياتنا



ريتشارد كوهين، م.أ، يناير 1999
برنامج تدريب المشيرين

تحتوي طبقة الذات المزيفة علىٰ الأقنعة العديدة التي يضعها، والدراما التي يؤديها، والدرع الشخصي الذي يرتديه، والحيل الدفاعية التي يستخدمها ليحمي قلبه الجريح من أذىٰ وألم إضافيين. المشكلة أنه لن تهدأ روحه مهما عمل جاهدًا لينال التعاطف والتوكيد والقبول الذي يريده ويحتاجه. يكمن السبب في ذلك أن سلوكه ذاك مدفوع بحاجته لأن يكون محل اعتبار؛ حيث وجد نفسه محبوبًا لما ينجزه ويؤديه لا لما هو عليه في الحقيقة «لمنجزاته لا لكينونته». ونحن جميعنا نحتاج بشكل جوهري للقبول لما نحن عليه، لا لأفعالنا ولا لمظاهرنا.

لم أضمِّن «الموافقة» في القائمة الثلاثية، لأن الاستحسان يكون مبينًا علىٰ السلوك. فمتىٰ ضمن أن يكون المرء مقبولًا لكينونته، فلا بأس إن لم يستحسن الأهل أو الزوج أو المدير أو الزميل في العمل أو الصديق سلوكه؛ فالسلوكيات ترتبط بأفعاله، لا بكينونته.

تتّسع طبقات شخصية الفرد حتىٰ تشمل الأمراض والاضطرابات لديه. يؤمن العديد من المعالجين أن كثيرًا من الأمراض والاضطرابات لها بعد نفسي، كنتيجة قلب مكسور أو ضائع، وسلوكيات ومعتقدات سلبية. إن المرء مترابط بشكل منسجم حيث يؤثر كل جزء علىٰ الآخر: النفس والجسد والقلب والعقل. لهذا السبب يتطلب شفاء طفله/ أطفاله الداخليين (المهان والمدلل) واستكشافهم وقتًا.

عليه أن يقوم بتقشير هذه الطبقات، كحبة بصل، شريحة تلو الأخرىٰ. لا يستطيع أن يصل للب كينونته مباشرةً كي يقوم بتغيير شخصيَّته. عليه أن يزيل الطبقات الدفاعية بشكل ممنهج وأن يبدلها بنوعية حياة وسلوك صحيين. وحين يكون قد اكتسب حسًّا فعّالًا من التقدير الذاتي من علاقته بالله وذاته والآخرين، حينها يستطيع أن يتعمَّق في استرداد روحه الضائعة.

أقوم باستخدام طرق عديدة لمساعدة الفرد علىٰ التواصل مع ذكرياته الماضية، وهي: رسم الطفل الداخلي والتحاور معه، شفاء الذاكرة، العلاج الانفعالي، تبادل الأدوار، السايكودراما، توجيه التركيز، والحوار النفسي. بهذه الطرق، قد يستطيع المتعالج الوصول للذكريات الضائعة والمكبوتة.

من الضروري فهم أصول الرغبات المثلية؛ وإلا، ستخلق المحاولات السلوكية للسيطرة علىٰ الدوافع المثلية إحساسًا بالإحباط والذنب مدىٰ الحياة.

سيسمح الوصول للأسباب الجذرية بإرخاء الدروع الدفاعية لتمرير الحب. وبدون إزالة هذه الحواجز، ستكون هناك طرائق سطحية متبعة للتحكم بالأفكار والمشاعر والسلوكيات.

أومن بالتحرير الكلي والشامل للروح. في النهاية، سيجد الرجل العابر بين التوجهين طريق العودة لموطنه وسيكون قادرًا علىٰ المضي عن طريق تطوُّره النفسي الجنسي والنفسي والنفسي الروحي من خلال اكتشاف وحلِّ الأسباب الجزية، من ضمنها: الجروح من الوالد من نفس الجنس، والجروح من الأقارب والإخوة من نفس الجنس، وجروح الصورة الذاتية، وجروح الأقران، والإساءة الجنسية والطلاق و/أو موت أحد الوالدين.

المهمة الثالثة: بدء عملية النوح والغفران وتحمل المسؤولية

مراحل التعافي في هذه المهمة هي: التذكر والتحرير والارتياح والإدراك والمسؤولية.

* **التذكر**: الخطوة الأولىٰ هي تذكر الأحداث التي تسببت في نشوء الميول المثلية، كالانجراح من الوالد من نفس الجنس، والإساءة، وجروح الأقران والإخوة من نفس الجنس.

* **التحرير**: بعد ذلك، سيبدأ في عملية النوح. قد يتضمن هذا البكاء والثوران والغضب أو الضحك أو مشاعر أخرىٰ. يمكننا شفاء ما استطعنا الإحساس به. بدون التفاعل خلال المشاعر، ستظل الحواجز الدفاعية في مكانها ولن يتحقق الشفاء.

* **الارتياح**: بعد تحرير السموم العاطفية، سيختبر إحساسًا عظيمًا بالراحة، حيث تكون الميول المثلية متصلة بالجروح. حين تُزال هذه الموانع، سيباشر الحب بالدخول، وسيختبر الفرد هويته النوعية.

* **الإدراك**: بعد نوح الجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية واختبار الراحة، سيدرك حاجته للغفران؛ التصالح مع نفسه والآخرين والله. سيحرره الغفران من المرارة وحاجته للانتقام. فحين يتمسك الفرد بغضبه واستياءاته، سيقوم بإسقاط

هذه المشاعر نحو علاقات أخرىٰ، بالأخص نحو من يرجون القرب منه. وعلاوة علىٰ ذلك، إن لم يستطع الغفران، سيظل حاملًا لمشاعر الذنب في لاشعوره. يكمن تحت مشاعر اللوم والغضب صوت طفله الداخلي: «هذه غلطتي أنا».

هناك نوعين من الغفران: الأول من العقل والآخر من القلب. النوع الأول هو قرار يختاره الفرد لتجاوز المرارة والألم. يقوم بمنح هبة الغفران للشخص الذي آذاه، فهو اختيار واعٍ.

النوع الثاني من أنواع الغفران ينبع من القلب؛ ويتفرع عن التفهم. في النهاية حين يتم الاستماع لقلب الطفل المجروح، يستطيع رؤية الجروح في قلب من تسبَّب في جروحه سواء عن قصد أو عن غير قصد. يحدث النوع الثاني من الغفران بعد النوح علىٰ خسائر الماضي.

إن الغفران لا يعني ذهاب كل المشاعر المؤلمة، يتطلّب ذلك وقتًا. يشبه الشفاء تقشيرَ بصلة، حيث يقوم بتقشير الطبقات حول قلبه أثناء شفائه ونموه. قد يمنح الفرد الغفران في كل مرحلة جديدة. أحد مبادئ النمو أنه كلما اقترب من الآخرين، كلما زاد احتمال إيذائه لهم. ينبع الخوف من الحميمية بسبب الجروح الأصلية التي تم اختبارها مع مقدمي الرعاية الأوليين، حيث لم يكن القرب دومًا آمنًا ومرضيًا. في محيط العلاقات الحميمية، ستطفو هذه الجروح الأولية تلقائيًا، لذلك هناك مراحل عدة للنوح والتعامل مع الخسائر.(١٤)

إن الغفران هبة تطلق أسر صاحبها وتساعده في تحرير الماضي والانتقال لحاضر ومستقبل أفضل، مانحة إياه احتماليات أكبر للحب.

* **المسؤولية**: يكون عقل المرء الآن أكثر قدرة علىٰ فهم ما حدث بوضوح بعد العمل خلال عملية النوح والغفران. ويمكن تسليط الضوء علىٰ الاعتقادات الراسخة من الطفولة، والتي تطورت استجابة للأهل والأحداث. قد يكون معتقدًا علىٰ سبيل المثال أنه عليه «ألا يقول ما يفكر ويشعر به، وإلا سيرفضه الناس»، «ابتسم وكن لطيفًا، لا تظهر مشاعرك لأنه لا أحد يهتمُّ فعلًا!»، «لا تثق بالرجال، كلهم لا يراعون ولا يشعرون»، «أنا غير مرغوب، ولا أنتمي إلىٰ هنا».

في هذه المرحلة، سيبدأ برؤية مساهمته في الدراما، كيف كان بإمكانه احتمال أو تلقي الحدث بشكل مختلف، حتىٰ كرضيع أو طفل أو مراهق. لذا،

من المهم بالنسبة له فحص معتقداته الراسخة وتفسيراته الخاطئة التي أدت لشعوره بالرفض أو سمحت له بالسماح للآخرين بجرحه كما فعلوا. قد يكون هذا مفهومًا جذريًا للعديد من الناس أنني كطفل لعبت دورًا رئيسًا في كيفيّة حدوث الأمور. سيصبح هذا أوضح بعد العمل من خلال مراحل النوح والغفران، فمالم تعمل علىٰ ذلك قد يكون الأمر صعب الإدراك. أعلم أنه كان كذلك بالنسبة لي.

حين يقوم الفرد بتحديد التشوهات المعرفية والمفاهيم الخاطئة، سيختبر حريَّةً أعظم. يستطيع حينها إنزال والديه وإخوته من علىٰ الشماعة. وسيرىٰ كيف أنه ساعد -حتىٰ في طفولته- في إحداث الانفصال الدفاعي الذاتي وقام بدفع احتمالات الحب خارج حياته.

هذا المرحلة الأخيرة داعمة ومحرِّرة للغاية! فعن طريق تحمل مسؤولية مساهمته في الدراما وإدراك سوء فهمه، قد يتوقف عن لوم الآخرين ويبدأ في إعادة تشكيل نفسه كرجل كامل.

يتحدث «روبرت بلي» عن جعل غرفتين في قلوبنا لوالدنا: «سيجد الابن الذي لطالما اختبر جانب والده الوحشي والمحطِّم أنه من السهل تأثيث أحد هذه الغرف المظلمة .... لكن يحتاج الابن نفسه أن يبني غرفة ثانية لإسكان الجانب الكريم والمبارك من والده ... إذا لم نقم بإنشاء هاتين الغرفتين وتأثيثهما، لا نستطيع أن نتوقع من والدنا الحي أو الميت أن يسكن فيهما. يستطيع هؤلاء الرجال الذين أنشؤوا الغرفتين في أرواحهم البدء في التفكير بدعوة مرشد، والذي سيحتاج بدوره لغرفتين».(١٥)

المهمة الرابعة: تطوير علاقات صحية وشافية مع الأقران

ما اكتسبناه في علاقات كسيرة وغير صحية يحتاج لأن يُشفىٰ بعلاقات محبة ومغذية. ستزدهر الغيرية بعد إشباع الشخص لاحتياجاته المثلية العاطفية والعلاقاتية وسيختبر الهوية النوعية، لذلك لن يحلَّ الزواج الانجذابات المثلية أبدًا.

إن الرجال والنساء الغيريين هم من سيقومون بإيصال لطف الله وإرادته للمساعدة في منح احتياجات الحب المثلية العاطفية والارتباط الناجح.(١٦)

وبدون اختبار الحب الرجولي والأنثوي الحقيقي من شخصٍ آخر، سيعيش الشخص المتعافي حياةً من الإحباط والتلهُّف. يُختبر حب الله عبر الناس، ولذا علينا أن نرشد بعضنا البعض.

علىٰ الرجال أن يشفَوا بصحبة رجال آخرين، وعلىٰ النساء أن تُشفىٰ بصحبة نساءٍ أخريات. ستمنح الأنشطة كالتحدث والمشي والتجول والتخييم والصيد والرياضات وحتىٰ مجرد كوننا معًا البيئة التي سيحدث فيها التغيير. في إطار آمن كهذا وفي علاقاتٍ آمنة، ستظهر جروح الماضي وسيحدث التغيير.

الإرشاد هو طريقة علاجية أخرىٰ أشجع عليها وأقوم بتدريسها. تشبه هذه الطريقة التحلية بعد التخلية، أو زراعة البذور بعد اجتزاز الحشائش. أومن أن هذا عنصرًا رئيسًا لحدوث الشفاء الحقيقي والدائم والجوهري. الإرشاد هو علاقة عميقة بين شخصين: المرشد والطفل الراشد. «إذا كنت رجلًا يافعًا ولم تجد نفسك محبوبًا من قبل رجلٍ أكبر سنًّا، فأنت محل إساءة». (١٧)

يصبح المرشد أبًا بديلًا للرجل المتعافي، والذي سيكون بدوره قادرًا علىٰ منح احتياجات الحب المثلية العاطفية غير المشبعة والتي لم يختبرها الشخص المتعافي أبدًا في مرحلتي الطفولة والمراهقة. وما أن يقوما بتكوين رابطةٍ عميقة، قد يصبح الطفل الراشد غاضبًا ومقاومًا. حين يتقرَّب من أحدهم ويبدأ في خفض دفاعاته، ستبدأ مشاعره الأولية بالظهور. خلال النوح مع المرشد، ستُشفىٰ آلام ماضيه وينشأ ارتباطٌ ناجح، وسيتطلب بناء الثقة وقتًا.

يأتي الصدق أولًا عبر المشاركة بذاته مع المرشد واستقبال الإحساس بالقبول. وتأتي الثِّقة بعد ذلك بإدراك تواجد المرشد له بدلًا من الفرار وإصدار الأحكام عليه. وأخيرًا يأتي الحبّ بالكشف عن أبشع الأجزاء لمرشده الذي لا يزال يقبله ويهتم به. تنجح هذه العلاقات مدعومة بالدعاء والصبر والثبات.

بينما تنشأ ثقته بمرشده فإن دروعه الدفاعية ستنخفض وينشأ ارتباط صحي. بهذه الطريقة، يقوم بإشباع احتياجاته المثلية العاطفية واختبار هويَّته النوعية. إذا كان الوالد من نفس الجنس حيًّا ويريد المشاركة في هذه العملية، فهو الشخص

الأمثل للقيام بهذا العمل!. من المهم القيام بتدريب أغلب الآباء علىٰ إرشاد أولادهم بطرقٍ فعالة[١].

باختصار، المهام الأربعة المراد تحقيقها في المرحلة الثالثة:

١) إتمام كافة مهام المرحلتين الأولىٰ والثانية؛ ٢) اكتشاف الأسباب الجذرية للجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية؛ ٣) البدء في عملية النوح والغفران وتحمل المسؤولية؛ و ٤) بناء علاقات صحية وشافية وغير شهوانية.

فَهم أليكس الأسباب الجذرية لميوله المثلية وكان مستعدًّا لمواجهة الماضي وشفاء الجروح وإشباع الاحتياجات المُهملة. لم تعد إدماناته الجنسيّة علىٰ الجنس العشوائي والإباحيات المثليَّة والاستمناء القهري جزءًا من حياته اليوميّة. كان لديه أصدقاء، ولعب الرياضات وصلّىٰ وتأمَّل، وطوَّر إحساسًا قويًّا بقيمته الفطريَّة كمحبوب من الله. قام بالتمرّن علىٰ مهارات التواصل الفعَّال في حياته الشخصية والعملية. ومتىٰ نطق أحدهم بكلمات جارحة، يقوم إما برعاية نفسه أو مشاركة مشاعره بصراحة مع الشخص الآخر. أن تصبح حقيقيًا وغيريًا يعني أن تكون حقيقيًا وواضحًا مع النفس والآخرين.

وبعدها يكون قد حان وقت التنقيب في الماضي. من خلال التحاور الصوتي والتنفيس العلاجي وشفاء الذكرىٰ، بدأنا باكتشاف الألم الذي خاضه أليكس في علاقته مع والده وأخيه. تحدث عمليَّة الترميم بطريقة معاكسة للطريقة التي تم بها الألم الأساسي.

في البداية، علىٰ الفرد أن يتعامل مع الجرح الأخف قبل مواجهة الجرح الأعمق. شعر أليكس أنه عليه الشفاء أولًا مع جايسون. من خلال تقمُّص الدور والتحاور الصوتي، سمح لطفله الداخلي بالتَّقدم ومشاركة جايسون ما شعر به حين تعرَّض للهجوم والضرب. وانهالت دموع متجمِّدة ومشاعر أوَّلية أثناء تحدُّث طفل

(١) للمزيد من المعلومات، اقرأ كتاب: التئام وطن.

أليكس الدّاخلي عن ألمه قائلًا: «لم صفعتني؟ لم ضربتني؟ احتجت لحبِّك بشدّة! لكن جلّ ما شعرت به كان غضبك!».

كما قمنا باستخدام تمارين التنفيس العلاجي للسماح لطفله الداخلي بأن يعبِّر عن غضبه وألمه. جعلته يتخيَّل جايسون واقفًا علىٰ الجانب الآخر من المخدّات أثناء قيامه بالصراخ والضرب، وأخيرًا استعاد قوَّته. استسلم أليكس لجايسون ووالده بطريقةٍ غير صحيَّةٍ أبدًا، وتخلىٰ عن المسؤولية عن طريق الانغلاق عاطفيًّا، وبالتالي، أصبح ضحيَّةً. خلال عدّة جلسات، أثناء استخدام شفاء الذكرىٰ، كان أليكس قادرًا علىٰ النوح علىٰ خسارته لعلاقةٍ قريبةٍ مع أخيه، واختبار التنفيس والارتياح، وأخيرًا منح الغفران لجايسون، والذي كان مفتقدًا مثله لاختبار حبٍّ أبويٍّ سويّ. خلال تقمُّص الدور والتحاور الصوتي والتنفيس العلاجي وشفاء الذكرىٰ، كان أليكس قادرًا علىٰ استرداد بعض رجولته.

ثم حان الوقت لاستقصاء علاقته بوالده. سمح أليكس لطفله الداخلي بمشاركة والده بمشاعره حين تعرَّض للإساءة اللفظية والعاطفية والنفسية. وعبر تقمُّص الدور، والتحاور الصوتي، والتنفيس العلاجي وشفاء الذكرىٰ، قام أليكس بالنوح علىٰ ألمه وخسارته لحبِّ والده قائلًا: «لِمَ لَمْ تكن هناك من أجلي؟! أين كنت؟! احتجتك!! أنا لست مخنَّثًا. أنا فتىٰ، وأنا أستحق حبَّك».

قام أليكس بتسديد لكماته بقوة صارخًا وصائحًا، مستردًّا لقوته، ومستعيدًا طاقته الرجوليَّة التي هجرها قبل سنين عديدة. «أنا فتىٰ. أنا رجل. أنا أستحق الحبّ. لن أتبنَّىٰ إساءتك الفظية بعد الآن. أُعيد لك كل عارك وألقابك ومخاوفك وإحساسك بالذنب».

تعلَّم أليكس الاعتزاز بقوته، متحوِّلًا من ضحيّةٍ إلىٰ منتصر بالحب. أثناء تحريره لغضبه وإحباطه وألمه، بدأ باختبار قوَّة أعظم في ذاته. خلال شفاء الذكرىٰ، كان قادرًا علىٰ مسامحة والده ورؤية الطفل الجريح داخل أبيه. مُدركًا أن والده لم يختبر دفء وتشجيع والده، كان أليكس قادرًا علىٰ الإحساس بمزيد من التعاطف والتسامح تجاهه.

بالتزامن مع عمليَّة الشفاء الداخلي، تلقىٰ أليكس إرشادًا من قبل رجل يكبره سنًّا في كنيسته. تقابلا أسبوعيًّا هو ومرشده ريتش، وقضيا الوقت معًا يتشاركان. كان ريتش مستمعًا جيِّدًا وقدوةً فعّالةً لأليكس. حين كان أليكس ينوح، كان ريتش يحتضنه بذراعيه، سامحًا له بالشعور بالحبِّ أثناء تخلُّصه من سموم سنوات من الغضب والألم المكبوت. كان ريتش شديد الحبّ والصّبر تجاه أليكس. بهذه الطريقة، كان بناء أليكس العصبي يعادُ برمجته، مستبعدًا الألم من نظامه، وساكبًا الحبّ في أعماقه؛ مقتلعًا الأعشاب وزارعًا للبذور. كما ذهب أليكس وريتش للألعاب معًا، لعبا الكرة وتمشَّيا. كان أليكس يعوِّض نفسه عن كل المرات التي افتقدها مع والده. كما حافظ أليكس علىٰ علاقاته القريبة مع عدة رجالٍ من النادي ومجموعة الدَّعم خاصته وكنيسته. كان قادرًا علىٰ مشاركتهم بحرية ما كان يختبره في عمليَّة إعادة معالجته عاطفيًّا وذهنيًّا. حوَّطته شبكة دعمه حين قام بتحرير ماضيه واستعادة رجولته. وشيئًا فشيئًا شعر أنه معتز بقوَّته، وتضاءلت مشاعره المثلية الآن لدرجة أنه اختبر حسه الذاتي بهويته النوعية.

المرحلة الرابعة: شفاء الجروح الغيريَّة العاطفية والعلاقاتية (علاج دينامي)

في المرحلة الأخيرة من الشفاء، سيقوم الفرد باستهداف الجروح العاطفية والعلاقاتية الغيرية. وكما كان الحال في المرحلة الثالثة، يجب أن يتمَّ تحديد الأسباب، وشفاء الجروح وإشباع الاحتياجات للحب الغيري العلاقاتي والعاطفي عن طريق علاقات صحيَّة. وستكون المهمَّة الأخيرة تعلُّم الاختلافات الشخصية بين الرجال والنساء.

في المرحلة الرابعة، هناك أربع مهام:

١- إتمام جميع مهام المراحل الثلاثة الأولىٰ.

٢- اكتشاف أسباب الجروح الغيرية العلاقاتية والعاطفية.

٣- المواصلة في عملية النوح والغفران وتحمل المسؤوليَّة.

٤- تطوير علاقاتٍ صحية وشافية مع أفراد الجنس الآخر، وتعلُّم فهمِ وتقدير أفراد الجنس الآخر.

المهمة الأولىٰ: إتمام جميع مهام المراحل الثلاثة الأولىٰ:

العمل مع مجموعة الدَّعم، والمواصلة في بناء الإحساس بالقيمة الذاتية واختبار قيمة العلاقة مع الله، واستكمال تطوير مهارات التوكيد والتواصل وحل المشكلات، واستكمال تحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات في الحاضر، واختبار الحب في علاقات صحية.

المهمة الثانية: اكتشاف الأسباب الجذرية للجروح الغيرية العلاقاتية والعاطفية:

يأتي في النهاية شفاء الجروح الغيرية العلاقاتية والعاطفية، والذي قد يكون -في بعض الحالات- أشد صعوبة. وتعني هذه الجروح: التعلق غير الصحي بين الأم وطفلها، والتعلق غير الصحي بين الأب وابنته، والتعرض للإساءة الجنسية من قبل فرد من الجنس الآخر، واختبار الرفض من الرجال لدىٰ النساء، واختبار الرفض من النساء لدىٰ الرجال. ولربما كان هناك تعلّق زائد ومسيء بين الطفل ووالده أو شخصٍ مهم من الجنس الآخر.

أحيانًا، قد تعني المثلية تهربًا من الحميمية مع أفراد الجنس الآخر لتفادي الألم المُختبر في الطفولة المبكرة و/أو المتأخرة والمراهقة.

تنص مبادئ العلم المادي علىٰ تجاذب الأقطاب المختلفة وتنافر الأقطاب المتشابهة. وعليه يمكن تفسير تنافر رجل وامرأة بسبب تماهيه -هو- بالأنوثة بشكل زائد، وأثناء تنامي شعوره بالتوحّد الرجولي، سينجذب لنقيضه ... المرأة. «غاية الحياة هو اجتماع عنصريها؛ الرجولة والأنوثة في الداخل، وبذلك تتناغم الطبيعة. فإن افتقدنا أحدهما، تأثرت سلوكياتنا وعلاقاتنا، وكذلك الحال إن كنّا علىٰ خلاف مع أحدهما».(١٨)

علىٰ الفرد المتعافي أن يكشف عن الأسباب الجذرية التي تمنعه من الاتصال حميميًّا مع شخص من الجنس الآخر، وعليه تحديد وحل هذه المشاكل.

المهمة الثالثة: المواصلة في عملية النوح والغفران وتحمل المسؤولية:

مراحل الشفاء علىٰ الترتيب هي: التذكر والتحرير والتحرر والإدراك وتحمل المسؤولية. علىٰ الفرد أن يداوي الجروح الغيرية العلاقاتية والعاطفية علىٰ مستوىٰ عاطفي. وبعدها، سيعالج الأمور علىٰ مستوىٰ ذهني، متحملًا مسؤوليته الشخصية في في سياق الأحداث.

المهمة الرابعة: بناء علاقات صحية وشافية مع أفراد الجنس الآخر، وتعلّم فهم وتقدير أفراد الجنس الآخر:

في هذه المرحلة، من المفيد أن يكون للمتعافي معالجة أو مشيرة. سيسمح هذا بحدوث الطرح العلاجي؛ بتوجيه المشاعر المكبوتة تجاه الجنس الآخر نحو المعالجة أو المدربة، ومن شأن ذلك تعجيل عملية الشفاء.

يعدُّ شفاء علاقة الأم بولدها والأب بابنته مصيريًّا في النجاح بالانتقال إلىٰ علاقاتٍ صحية وغيرية. ومالم تشفَ هذه الجروح سيوجه المتعافي استياءاته القديمة ويسقطها علىٰ شريكته المستقبلية، حيث تدفع الزوجة وباستمرار أثمان الأوجاع والجروح التي تلقاها في الماضي. يحدث ذلك في العديد من العلاقات الغيرية كذلك، والذي يعد أحد أسباب ارتفاع نسبة الطلاق.

للمساعدة في هذه العملية، من المهم للفرد إقامة علاقات صحية شافية ومحبة وغير شهوية مع أفراد الجنس الآخر، والشخص الأمثل للقيام بهذا هو الوالد أو الوالدة. أقترح العلاج الأسري الذي علمتني إياه الدكتورة مارثا ويلش، حيث خضعت وعائلتي للعلاج مع د. ويلش. علمتنا د. ويلش أنه إذا ما كنت قد اختبرت التعلق الصحي بوالداي قبل عقود مضت، لما اضطررت لمعالجة أفكاري ومشاعري مع العديد من المعالجين والمجموعات. ولكنت راعيتها وعالجتها في منبعها مع أبي وأمي. في حال كان الوالدان حيّين، أقترح بشدة إجراء العلاج معهم في حال أرادوا المشاركة في العملية[١]. وسأشارك المزيد عن هذا النوع من العلاج العائلي في الفصل السادس.

في هذه المرحلة الأخيرة، من المهم أيضًا أن يتعلم الرجال المزيد عن النساء، وعلىٰ النساء أن يتعلمن المزيد عن الرجال. ستساعد أعمال ديبورا تانين وچون جراي وهارفيل هندركس وبات لوڤ وديفيد ستيل وجريج باير وغيرهم في زيادة فهم الشخص المتعافي وتقديره للجنس الآخر[٢].

---

(١) **تحذير**: من المهم تقبل حقيقة أن بعض الآباء غير صحيين أبدًا وغير قادرين علىٰ المشاركة في العملية العلاجية. قد تتسبب محاولة إجبار أو إكراه والد علىٰ الاشتراك في العملية العلاجية في جرح الطفل الراشد من جديد [المترجم].

(٢) انظر المراجع، لقائمة قراءات مقترحة.

إن كان الرجل المتعافي قريبًا من والدته، ومتصلًا بشكل أكبر بجانبه الأنثوي، فإنه يكون قد تعرف علىٰ النساء من عين امرأة، وينطبق نفس الشيء علىٰ النساء المثليات اللاتي قد يكن عرفن الرجال من عين أكثر ذكوريَّة، لا من منظور امرأة. لذا، من المهم الاستزادة فيما يتعلق بالجنس الآخر بطريقة صحية، أي من وجهة نظر الجنس الذي ينتمي له الفرد. يعدُّ هذا تحوُّلًا جذريًّا وصحيًّا في منظور الشخص المتعافي. إذا تلقىٰ الابن مفهومه عن الشعور مبدئيًا من الأم فمن المرجح أن يرىٰ رجولته -كذلك- من منظور أنثوي. قد يجد أنَّ رجولتَه ساحرة، إلا أنها مخيفة ومهددة. قد يرثي ذكورته ويريد إعادة تشكيلها، أو قد تثار شكوكه نحوها ويريد قتلها. قد تعجبه، لكنه لا يشعر أبدًا أنه والرجولة شيء واحد.(١٩) والعكس صحيح أيضًا. قد يرىٰ الأنوثة من منظور امرأة إلىٰ أن يختبر هويته النوعية الذاتية ويرىٰ النساء بعين رجل.

تظهر الرغبات الطبيعية للعلاقات الغيرية أثناء اختباره لهويته النوعية، وشفائه للجروح الغيرية العلاقاتية والعاطفية، وإقامته لعلاقات صحية مع أفراد الجنس الآخر. سيختبر الرجل المتزوج حميمية أعظم مع زوجته حين شفائه للجروح الغيرية العلاقاتية والعاطفية.

ستباشر هوية الفرد الجنسية الحقيقية بالظهور بعد كسر الانفصالات الدفاعية بين الرجال عن الرجال، والرجال عن النساء، والنساء عن النساء، والارتباط بأفراد من نفس الجنس أو الجنس المغاير. تنشأ الانجذابات والمشاعر الطبيعية نحو الجنس الآخر خلال هذه العملية الشفائية. لا يوجد سحر كعلاقات الحب العميقة التي تنشأ أثناء عملية التغيير هذه، وحين اختبار الحرية عن طريق اقتلاع حواجز الانفصال.

> باختصار، المهام الأربع المراد تحقيقها هي: ١) إتمام جميع مهام المراحل الثلاثة الأولىٰ؛ ٢) الكشف عن الأسباب الجذرية للجروح الغيرية العلاقاتية والعاطفية، ٣) النوح والغفران وتحمل المسؤولية؛ ٤) بناء علاقات صحية وشافية مع أفراد الجنس الآخر، وكذلك تعلُّم فهم وتقدير أفراد الجنس الآخر.

احتاج أليكس أن يعمل علىٰ علاقته بأمه، حيث كانت حدوده متشابكة معها منذ ذكرياته الأولىٰ. (يصف التشابك الارتباط غير الصحي في علاقة حميمية، حيث يتم انتهاك الحدود الصحية بين الأم وابنها). كان طفلها العزيز، ومحبوبها وزوجها البديل. وقد تلقىٰ آثار هذا الارتباط غير الصحي خلال مراهقته وحياته كراشد؛ حيث هاب الحميمية مع النساء خوفًا من استنزافه بمتطلباتهن. آن وقت مواجهة الأم في ماضيه والتي سكنت عميقًا في روحه. استخدمنا تقمُّص الدور والسايكودراما والتنفيس العلاجي وشفاء الذكرىٰ والعلاج العائلي.

في الجلسات العلاجية، شارك أليكس بما شعر به عندما كانت أمه تشارك أعباءها معه. من خلال تقمُّص الدور والتنفيس العلاجي، عبّر عن الكثير من الحزن والغضب والألم. وفي مجموعة الدعم خاصتنا، قام بخلق سايكودراما، حيث أدىٰ أفراد آخرون دوره وأمه وأبيه وأخيه وأخواته. كانت هذه طريقةً فعالة بالنسبة له ليتذكر النظام العائلي ويرىٰ في أيِّ جزء درامي قد ساهم، وكيف شعر كل فرد من أفراد العائلة.

بدأ أليكس علاقةً إرشاديةً مع إيليزابث، زوجة ريتش. وبهذه الطريقة، بدأ في التعرف علىٰ النساء من منظور آخر. لم تكن إيليزابيث لزجة ولا متطلبة، بل قامت بالترحيب به ببساطة، وسمحت له أن يكون جزءًا من عالم زوجها، وكان في ذلك شفاءً حقيقيًا لأليكس. لم يختبر أليكس قط إحساسَ القرب من امرأة بطريقة غير مُهدِّدة. كان طفله الداخليُّ خائفًا ومتحمسًا لمعرفة امرأة بلا خوفٍ من الاستنزاف بمطالبها، وكانت إيليزابيث ذات تأثيرٍ منعشٍ في حياة أليكس الجديدة.

نظَّمنا حضور والدي أليكس وإخوته لجلسةٍ عائليَّة دامت يومًا كاملًا. ساعدتني زوجتي -كما تفعل كثيرًا- في الجلسات العائلية. بهذه الطريقة، يشعر الرجال والنساء أنهم مُمَثلون وبأمان أكبر. في البداية، أمسك والدا أليكس ببعضهما، وجعلتهما يعبران عن أفكارهما وشعورهما نحو بعضهما، النقاط الحسنة وكذلك السيئة. في البداية، كانا سطحيّين، يؤديان دور الثنائي اللطيف والمحِب. بعدها، تجمَّع جايسون وأليكس وأخواته حول كل جانب وبدؤوا بالصراخ: «كفوا عن التصرف بلطف زائد. نحن نعلم أن لدىٰ كليكما جروح

غائرة من الآخر. عبرا عن ذلك وتوقفا عن جعلنا نشعر وكأن علينا رعايتكم!»
كان هذا نداءً موقظًا لوالدي أليكس. وبينما كانت ممسكة بزوجها، بدأت والدة أليكس بوصف سنين من الألم وخيبة الظن. بكت وتجهشت علىٰ وحدتها حين كان يسكر في الخارج. أخبرته كم كانت مجروحة من إهماله وإساءته للأولاد. ناحت بين ذراعيه بينما كان أولادهم جميعًا يبكون.

بعدها، جاء دور الأب، والذي كان لا زال مدمنًا علىٰ الكحول، ولم يستطع الوصول لمشاعره العميقة. لسنين عديدة، قام بكبت ذاته المجروحة. عاد للوراء مخبرًا زوجته وأولاده كيف كان يضربه والده بلا رحمة، يومًا بعد يوم، وعامًا بعد عام، ولم يشجعه يومًا بكلمة. أخبرهم أنه يدرك خذلانه لهم، لكن علىٰ الأقل لم يجرحهم بذات الدرجة نفسها التي جرحه بها والده. كانوا جميعًا صامتين ومصدومين؛ إذ لم يشاركهم أمراَ يخص عائلته من قبل. استطاعوا رؤية كيف غطىٰ ألمه بالخمر والمبالغة في العمل.

بعد ذلك، جعلنا الأب والأم يمسكان بأولادهم، جايسون ثم بيكي وسارة، وأخيرًا، حان دور أليكس. ممسكًا بوالده، صرخ أليكس وبكىٰ، حيث كانت هذه أول مرة يلمس والده فيها ويلمسه، بكىٰ بنحيب، كطفل صغير: «أبي، اشتقت لك طوال حياتي! هل تظن أنني أردت ممارسة الجنس مع الرجال الآخرين؟ كنت دائمًا أبحث عنك في أذرعهم! أحتاجك يا أبي . . . أحتاجك! أين كنت؟! لم اعتدت انتقادي وإطلاق الألقاب عليّ. أرجوك احضنِّي وأخبرني أنك تحبُّني!». مسترسلًا بلا انقطاع، جعل والده يدرك كم تألم بأفعاله وكلماته. لم يرد أليكس ترك والده حيث كانت هذه تجربة التواصل الأولىٰ بينهما. اعتذر إليه والده عن طبيعته الناقدة وإساءاته اللفظية. وتأسف لأليكس لأنه لم يكن أبًا أفضل. وأخيرًا، قال لابنه: «أنا أحبك يا أليكس».

بعدها قام أليكس بالإمساك بوالدته صارخًا باكيًا، وأخبرها كم كان متقزِّزًا حين كانت تشاركه بؤسَها: «شعرت كأنني زوجك لا ابنك! لم شاركتِني كل هذه الترهات؟ لم أكن أريد معرفةَ آلامك، احتجت حبك فقط. لم أشعر يومًا بالأمان معك! جلُّ ما شعرت به أنني مثقلٌ ومتألم!». استطرد قائلًا: «أمي، إنني أقوم بتأسيس علاقة جديدة معك الآن. أحتاج لحدودٍ أوضح. لا أريد سماع آلامك

ومشاكلك ومتاعبك. أنا ابنك! لست صديقك!. أرجوك ابحثي عن حياة لك! ابحثي عن آخرين من عمرك يستطيعون مساعدتك. هذا ليس دوري؛ أنا ابنك. أحتاج اهتمامك بي».

شعر أليكس بالارتياح لمشاركته لأفكاره ومشاعره واحتياجاته مع والدته التي كانت حزينة بعمق لما شاركها به. لم تكن تملك أدنىٰ فكرة عن شعوره بالأذىٰ والخداع. ظنت أنها فعلت الأفضل له ولباقي الأولاد. بكت وتأسفت عن أي ألم سببته له. أخبرته أنها تحبه وأنها ستحاول ألا تشاركه متاعبها. انتقلت بعد ذلك لحالة «أنا المسكينة»، قائلة إنها لا تجد من يقف جانبها.

أمسك بيديها كل أولادها صارخين: «أمي، لتكن لك حياة! ابحثي عن أصدقاء يستطيعون مساعدتك ومحبتك! كفي عن الاعتماد علينا!»، كان سماع ذلك صعبًا جدًا عليها.

أخيرًا، جعلنا الأولاد يمسكون ببعضهم ويتناقشون حول المشاكل العالقة بينهم. تماسك جايسون والفتيات باكين أثناء استرجاعهم لأحداث عدة. أمسك أليكس بجايسون وأخبره عن كم الأذىٰ والإهانة التي شعر بها من إساءته اللفظية والجسدية له. تأسف جاسون، مدركًا أنه وجه لأليكس ما شعر به نحو والده. تحاضنوا وبكوا وسامحوا بعضهم بعضًا.

بودي لو قلت أنهم عاشوا سعداء أبدًا، إلا أن التغيير يحدث علىٰ مدىٰ فترة من الزمن من خلال التدريب المكثف والمستمر. اضطرَّ أليكس أن يذكر والدته مرارًا ألا تشارك أوجاع قلبها معه. كما طلب من والده أن يقضي بعض الوقت معه. وافق والده علىٰ ذلك وبالتالي بدأت مرحلة جديدة في حياتيهما. اتفق جايسون وأليكس أن يتحدثا علىٰ الهاتف بشكل اعتيادي، مما يزيد معرفتهم ببعضهم كراشدين.

كان والد ألكس لا يزال غير متاح عاطفيًّا، لذا احتاج أليكس أن يستكمل تلقيه للحب من أصدقائه ومرشديه الذكور. تقبل في النهاية عدم استطاعة والده أن يعطيه كل ما يحتاجه. أنشأ هذا الإدراك حالةً من السلام في قلبه وروحه. لم يعد يتطلع لحب والده الذي لم يستطع منحه. رأىٰ أليكس والده علىٰ ما هو عليه، وتعلم أن يكون ممتنًّا له لما استطاع منحه. أصبح حب أليكس لوالده الآن مقدِّرًا وناضجًا.

بدأ أليكس بالمواعدة. بدأت انجذاباته نحو النساء تظهر بعد علاج الجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية وإشباع الاحتياجات المُهمَلة.

بعد سنةٍ من مواعدة نساءٍ عدة، قابل أليكس كريستينا، امرأة محبوبةً ومنفتحةً للغاية. شاركها بماضيه ورحلة تعافيه. تأثَّرت جدًّا بإصراره علىٰ التغيير وثباته وإيمانه العميق بالله. في النهاية، تزوجا وأنجبا طفلين. والآن، أصبح أليكس أبًا جيّدًا لأولاده وزوجًا أفضل مما استطاع أن يكونه والده. بالطبع، الطريق ليس سهلًا دومًا، حيث تكشف ظلال الماضي عن نفسها كل حين. لكن، لدىٰ أليكس وكريستينا أدوات يستخدمانها أثناء عملهم علىٰ مشاكلهم الخاصة. كذلك قامت هي بالكثير من العمل العلاجي لعلاج ماضيها، وواصلا النموّ كلٌّ علىٰ حدة، وكزوجين وعائلة.

دام علاج أليكس لثلاثة سنوات. وتطلب سنة كاملة لكسر دائرة إدمانه. خلال تلك الفترة، بنىٰ شبكة دعم صلبة وتعلم مهاراتٍ عدة لإعلاء تقديره لذاته. ومن خلال مسير طفله الداخلي علىٰ المعبر، تكشَّفت جروح ماضيه. حدثت عملية الشفاء من خلال عدة طرق وصفتها سابقًا. اختبر أليكس هويته النوعية أثناء كسره لحوائط الانفصال بينه وبين والده وأخيه، بينما أُشبِعت احتياجاته من خلال التواصل الصحي مع الذكور. تعلَّم المزيد عن النساء من خلال إرشاد امرأة كريمة له. ساعد العلاج العائلي مع كل أفراد عائلته علىٰ خلق فرصة لبناء علاقة جديدةٍ مع والده ووالدته وأشقَّائه. يواصل أليكس النموّ يوميًا كمحبوبٍ من الله وكزوج وكأب وكرجل قوي في العالم.

ملاحظة قصيرة عن دور المعالج:

هذه الخطة العلاجية للمثلية غير المرغوبة ليست نموذجًا خطيًّا بالتحديد. خلال المرحلتين الأوليين، قد يحتاج الفرد إلىٰ معالجة جروح الماضي الغائرة، وهذا صحيح لأن التخلص من هذه الجروح في المراحل المبكرة من العلاج مهم للغاية، وعلىٰ الرغم من ذلك، من المهم للغاية أن يقوم المعالج بتشجيع العميل علىٰ تطوير نظام دعمٍ مانح للبيئة الحاضنة، جنبًا إلىٰ جنب مع عمله علىٰ المراحل

الأربع للتعافي. أرىٰ أن دور المعالج دورُ الدليل والميَسّر والقابلة والمعلّم والمرشد والوالد. علىٰ المعالج أن يوجه العميل خلال كل مرحلة من مراحل التعافي، مساعدًا إياه علىٰ تحقيق المهام النمائية والاجتماعية بنفسه. سيختبر العميل طرحًا قويًا كجزءٍ طبيعي من العلاقة العلاجية. لكن، علىٰ المعالج ألا يكون المصدر الأساسي للحب أو المرشد الرئيس. علىٰ المعالج أن يشجع العميل علىٰ بناء علاقات صحية وشافية خارج النطاق العلاجي.

الاستنتاج

بالطبع، هذا الوصف مختصر ومبسط للغاية. في الفصل السادس، سأناقش المزيد عن كيفية تنفيذ ذلك، باستخدام أدوات وتقنيات في كل مرحلة من المراحل العلاجية. التخلص من الميول المثلية غير المرغوبة ممكن. أنا فعلتها! كما أنني قمت بمساعدة العديد من العملاء كذلك. إن مشاهدة بدء الأفراد في فهم المعنىٰ الأعمق لرغباتهم، ومشاهدتهم يتحررون هو أمر ممتع للغاية. تتطلب هذه العملية سنوات عديدة. لا يمكن شفاء قلب جريح علىٰ عجل.

أتاني أحد العملاء يائسًا، بعدما طلب المساعدة من الأخصائيين والأطباء النفسيين خلال عشرين سنة من حياته. لم يستطع أحد تخليصه من الألم الذي سكن عميقًا في روحه. لم يستطع أحد مساعدته علىٰ الامتناع وإيقافه عن التصرف وفقًا لنزعاته. وبعد جلسات مبدئية في تقييم خلفيته، قمت باصطحابه في الماضي، من خلال حالة من الاسترخاء العميق، لاستكشاف الأحداث المفتاحية التي خلقت ميوله المثلية.

وأخيرًا كان قادرًا علىٰ مواجهة والده والنوح علىٰ خسائره ومنح الغفران. كان ذلك التغيير الهائل الذي لطالما سعىٰ له، وقال: «لقد أزيل جدار كامل»، وكفَّ عن التصرف وفق نزعاته نهائيًّا. بدأ يفهم أن رغباته كانت مجرد غطاء لمشاعر أعمق ناتجة عن جروح لم يعلم يومًا بوجودها. بالطبع، كانت هذه حالةً استثنائيةً، كون الغالبية ليسوا سريعي الشفاء. ربما لكونه قطع شوطًا علاجيًا طويلًا قبل جلساتنا. واليوم، مرت عشرون سنة وهو الآن مزدهر!

فهم جذور الموقف المثلي مهم للغاية في دعم النساء والرجال المثليين. أنا أشجع كافة المعالجين علىٰ تعلم المزيد عن عملية التعافي عن طريق برنامجنا لتدريب المشيرين. ولأولئك الذين يرجون التغيير، أرجوكم اعلموا أنكم لستم وحدكم. أنتم قادرون علىٰ فعل ذلك!

ملاحظة إضافية

قد لا يكون بعض مختبري الميول المثلية قادرين علىٰ التوقف عن الإباحيات والممارسات الجنسية في المراحل الأولىٰ من التعافي. من المهم إدراك أنهم يبحثون عن الروابط الأبوية أو مع الأقران من خلال هذه السلوكيات القهرية، أو أنهم غير قادرين علىٰ التأقلم مع مصاعبهم في أحداث أو علاقات الأيام الحالية. بالتدريج، سيحتاجون أن يطوروا شبكة دعم قوية من العلاقات الصحية لإبدال الحميمية مكان الجنس، وقد يتطلب ذلك بعض الوقت.

كن صبورًا مع نفسك. كن صبورًا مع عملائك وأحبابك. تذكر، هو أو هي يسعون لإشباع احتياجات الحب المشروعة بطرق غير صحية. لن يشبع الجنس أبدًا هذه الاحتياجات الرئيسة لأنها تلك التي يطلبها الطفل، والأطفال لا يريدون بل ولا يحتاجون الجنس.

الفصل الخامس

كريستيان

كان ذلك في يوليو من عام ١٩٩٥ حين أصبحت في نهاية طريق طويل للغاية، وحينها كنت لوطيًّا-مثليًا. كان الوقت قد حان لإنهاء التمثيلية التي أديتها لأربعةٍ وأربعين عامًا. ما أخفيته عن الجميع كان سرًّا عميقًا ومظلمًا. كان هذا الشعور بالمثلية متمثلًا في كل جوانب حياتي، ولم يعد بإمكاني احتمال المزيد من الألم.

كان من المفترض أن لدي شيئًا! وظيفة رائعة وحياة اجتماعية ممتازة. كانت لديّ زوجةً جميلةً ومخلصةً ومحبّةً لأكثر من عشرين عامًا، وأفضل ابنة وابن قد يتمناهم أبٌ. وعلىٰ أية حال، في النهاية ... لطالما شعرت أنني محتجزٌ كمثلي مدّعيًا أنني رجل غيري في عالمٍ غيري حيث لم أكن أنتمي، كان قد حان وقت إعلان مثليتي.

نشأت كطفل في منتصف الخمسينات وذهبت للجامعة في أواخر الستينات. لم أشارك في الفعاليات التي سبقت الاعتراف بالمثلية في السبعينات. كطفل وكمراهق وكطالب جامعي، لم يكن هناك من يمكنني الذهاب إليه بانفتاحية لتلقي الدعم. كانت كلمتي «اللوطيون» و«الشواذ» هي المصطلحات التي أعرفها، وبالتأكيد شعرت أنني أليق بالقالب. لطالما كان الاعتراف بمثليتي أمرًا مخيفًا للغاية بالنسبة لي كطفل وكشاب. ظننت أنني حين أمثل دور الرجل الغيري، ربما سيتلاشىٰ هذا كله. لم تكن المثلية مقبولةً من عموم الناس؛ كان أمرًا محظورًا (تابوو) بشكل قاطع.

في السبعينات، تلقيت فيضًا من المعلومات من نساءٍ ورجالٍ مثليين أقوياءَ ومنفتحين. كان اندفاع وسائل الإعلام والعالم المتبدل يخبرانني: «يا هذا، أنت مثلي، ولا بأس بذلك»، لم يكن ذلك مقبولًا بالنسبة لي. سبق وتزوجت وأنشأت عائلة. تقت لأصبح جزءًا من المشهد المثلي، ولكنني تقت في الوقت ذاته للتخلص من مشاعري الجنسية نحو الرجال. كنت مستاءً وغيورًا من الرجال المثليين لأنني شعرت بالوحدة والعزلة والانفصال عن أي تماهٍ أو توحد مع كلٍ من الرجال المثليين والغيريِّين. حتىٰ بداية الثمانينات، كنت قد ذهبت مرة واحدة فقط لمشير مسيحي لأجل اكتئابي، أعلمني بمثليتي الكامنة، وأنه علي قطع ارتباطي والنظر لصور نساء عاريات لتحقيق الشفاء. لا أحتاج لقول إنني تجاهلت نصيحته، وتعاملت وكأن هذه الاستشارة لم تحدث أبدًا.

في بداية الثمانينات، كنت كبركانٍ علىٰ وشك الانفجار. لم يجمعني موقف يومًا مع رجلٍ بشكل جنسي، كانت لدي الكثير من التخيلات والاحتلامات المثيرة، لكن لم تكن هناك لقاءات جسديَّة فعلية. وجدت في المسرح طريقي للتواجد حول وقرب الرجال المثليين. بعد أداء تمثيلي اعترفت لصديق مثلي بأنه لدي مشاعر جنسية نحو الرجال. بعد ذلك الاعتراف بقليل، دعاني إلىٰ شقته حيث عرض علي ممارسة الجنس المثلي. شعرت أن ثقلًا ميتًا ومكبوتًا لثلاثين عامًا قد أزيح عني. تلاقيت سريعًا مع ممثلٍ آخر والذي كان أكثر من راغب لممارسة الجنس مع المثلي الجديد. ظننت أنني في الجنة التي سرعان ما تبدلت جحيمًا بالنسبة لي. شعرت بالفراغ والوحدة والخوف والمكر والذنب والقذارة وختامًا، متوجهًا نحو طريقٍ لم أرد السير إليه.

كنت أعيش حياةً مزدوجةً. اعترفت لزوجتي بمثليتي، لم تتقبل ذلك حقيقة. لقد آمنت أنني لست مثليًّا، لكنها افتقرت القدرة علىٰ مساعدتي. حاول طبيب نفسي غيري أن يساعدني، لكنه -كذلك- لم يكن لديه أدنىٰ فكرة عما ينبغي فعله. أدركَ أنني أردت الحفاظ علىٰ زواجي، لكنه لم يعلم كيف يساعدني. قرأت بعض الأدبيات ووصلتني فكرة أن هذا جينيٌّ وهذا ما كان. وللمساهمة في تدعيم النظرية الجينية، اعترفت أختي للعائلة بأنها مثلية! تركت الطبيب النفسي، وادعينا أنا وزوجتي أن المشكلة قد حُلَّت. لقد كرهت نفسي.

بعد هذا بسنوات قليلة، في منتصف الثمانينات، ابتعدت مجدّدًا عن اللقاءات الجنسية المثلية. علىٰ أية حال، كانت حياتي الزوجية والجنسية كارثية. عزفت عن ممارسة الجنس مع زوجتي، وليس ذلك بالمعيار الأمثل للهناء الزواجي. دفعتني لمقابلة مُعلِّم روحاني والذي ربما يستطيع فك مثليتي عني. كنت يائسًا وخائفًا، لذا، وافقتُ علىٰ الذهاب. كان الأمر مرعبًا! راودني الشك ما إن كان هذا الرجل ممسوسًا من بعض الشياطين الذين أرادوا حقًّا امتصاص روحي؛ عمل علىٰ ترهيبي وإذلالي أمام المئات من أتباعه. صرّح بشيطانيتي وأنه علىٰ أتباعه اجتنابي والابتعاد عني. فررت من هذا المشهد وتأكدت من عدم واقعية أي أمل في تخليصي من المثلية. بدأت مجدّدًا بخوضِ مقابلاتٍ جنسيةٍ مع الرجال بشكل دوري.

أصبح الأمر كإدمان وعلاج قصير الأمد، حيث كانت تمر الشهور بلا ممارسة مع رجل، لكن متىٰ ضاق صدري بأمرٍ ما، كنت أفرُّ نحو المقابلات الجنسية المثلية. أدركت أنني ظللت أبحث عن الرجل المثالي، وأنني إن وجدته، كان سيكون قويًّا بما فيه الكفاية، ومحبًا بما فيه الكفاية لانتشالي بعيدًا عن عالم الغيريين حيث سأكون آمنًا ومحبوبًا. وبمرور السنين، أدركت أن ذلك ليس سوىٰ السراب بعينه.

لذا، سأعود بك لشهر يوليو من عام ١٩٩٥. كانت مستويات قلقي علىٰ وشك الانفجار. وبندمٍ عظيم، بدأت بمقابلة مشيرٍ للمثليين علىٰ نحوٍ سرّيّ؛ لتحويلي عن زواجي إلىٰ مجتمع المثليين. شعرت بالاكتئاب تمامًا، لكنني شعرت أنني لم أملك خيارًا آخر لصالح زوجتي ولنجاتي. في نفس الوقت، أهدتني زوجتي كتابًا لريتشارد كوهين يدعىٰ «منزل ألفي»، وكانت قد شاهدت ريتشارد في برنامج «ريكي ليك» قبل عدة أشهر، ثم تعقّبَت هذا الكتاب بجهد. في هذا البرنامج التلفزيوني، زعم ريتشارد بقدرته علىٰ تحويل الرجال من المثلية للغيرية. شعرت بالحنق والارتياب. قررت أنني اكتفيت من الروحانيين المخبولين؛ فما هو إلا هراء. أعطتني زوجتي الإنذار الأفضل في حياتي: «اذهب لرؤية ريتشارد، أو ارحل وطلقني». أحببتها بما يكفي لمحاولة أخرىٰ، لكنني شعرت أنها كانت دورة أخرىٰ بلا جدوىٰ.

كنت مرتابًا تمامًا بأنه من خلال العلاج يمكنني اختيار الغيرية. كنت -كذلك- كبيرًا في السن لأتغير في الأربع والأربعين من عمري؛ التعاويذ السحرية غير موجودة. كانت قدماي مترسختين تمامًا في النظرية الجينية. لم تكن هناك أي علاقة بين والداي ومعارك طفولتي بمشاعري المثلية، لن يجدي علاج ريتشارد كوهين نفعًا.

أتمنىٰ لو كان بإمكاني التعبير عن ما شعرت به علىٰ الحقيقية. كنت كشخصٍ مظلم وكسير يتلقىٰ جلسته العلاجية الأولىٰ مع ريتشارد. بالنسبة لي، كان بناء علاقة ثقة معه هو مفتاح باب علاجي. كانت القدرةُ علىٰ مشاركة مشاعري الحقيقيةِ مع شخصٍ يستمع بحق خطوةً أولىٰ مهمة للغاية بالنسبة لي. لقد مرَّ هو بذلك مسبقًا، لذلك استطعت تقبُّل ما كان حقيقةً بالنسبة له. منحني بكونه نموذجًا حيًا الاحتمالَ المبدئي لإمكانية العلاج. كنت بحق قد أردت التحول، لذلك تعاملت مع الأحداث اليومية كل علىٰ حدة.

بدأت بإدراك وجود عوامل مفتاحية رئيسة ساهمت في نشوء مشاعري المثلية العاطفية. كان من المهم إدراك أن انجذاباتي المثلية نتجت عن مجموع هذه العوامل الرئيسية. كان طفولتي في عيناي مثالية! منحني والداي منزلًا جميلًا، وكساءً وغذاء، وخبرات اجتماعية وسفرية. الاكتشاف المدهش أنه لا أحد من والداي أبدىٰ تلامسًا جسديًّا أو تشجيعًا كلاميًّا. لا أذكر نهائيًّا أن أيًّا من والداي أخبرني بحبه، لدي ذكرىٰ واحدة تحضنني فيها أمي، لم يحضنني والدي يومًا. أدركت كم كان هذا محطمًا بالنسبة لي.

في ذكرىٰ طفولتي وحتىٰ الآن، لم تكن لي تجربة تلامس صحي مع والداي. أذكر بوضوح -كفتىٰ يافع- تخيلي لأصدقاء والدي يحتضونني، وتخيلاتي الجنسية معهم. لم أتعرض للتلامس الصحي من أي أحد. صدقت أن المرة الوحيدة التي يتلامس الناس فيها تكون لأجل الجنس، لذلك كنت أفر خائفًا من أي لمسة من أي أحد، كأنها مؤدية للجنس. في العلاج، حققت لي الجلسات العلاجية التوجيهية -والتي فيها يمسك بي رجال ونساء بشكل آمن- شفاءً لا يصدق، وتحققت انفراجتي العظمىٰ. شعرت كطفل صغير محبوب من والده

بشكل صحي للغاية. سريعًا اكتشفت أنه بإمكاني تلقي التلامس الصحي، علمت أنني كنت أسعىٰ للتواصل مع الرجال، ولكن بشكل غير صحي. أردت التلامس فحسب، ومارست الجنس للحصول عليه.

كان العمل علىٰ ذاكرة الطفل الداخلي عامل رئيسيّ آخر في عملية تحولي. حين طالبني ريتشارد برسم صور بيدي التي لا أستخدمها بالعادة وكتابة مشاعري وتجاربي، ظننت أن هذه المهمة غبية حقًّا! علىٰ أية حال، راودتني ذكريات الطفولة بوضوح. كُتب علىٰ الورق كيف تركت نفسي مفتوحًا علىٰ مصراعي حيث لامسني أحد أقربائي بشكل غير ملائم، وتعرضت لإساءاتٍ جنسية من قبل أولاد مراهقين والذين كانوا يجالسونني ويخرجونني للتنزه. ساعدني هذا علىٰ إزالة المزيد من الطبقات التي أشعرتني بالمثلية.

كان الحصول علىٰ جلسات علاجية جماعية مع أناس يسعون للعلاج أمرًا داعمًا للغاية، كان توفر مجموعة دعم وأشخاص أستطيع معهم التعبير عما احتجت قوله -أياَ ما كان- مفتاحًا آخر نحو علاجي. أحيانًا كان الحديث عن تقدم شفائي أو إخبارهم عن مروري بظروف صعبة وشعوري باقترابي من انتكاسة، أو قد يكون إخبارهم عن مشاعري المثلية نحوهم ومناقشة أسباب وجود هذه المشاعر وكيفية التخلص منها بشكل صحي.

كان قسيسي وصديقي الرائع موكدًا تمامًا في غيريَّته. نحن نتقابل للحديث عن أي شيء وكل شيء، حيث يدعمني بالإرشاد، كما أننا نرتاد النادي الرياضي، ونتناول الغداء معًا، ونتسكع فحسب. أنا مرتاح للغاية معه في صداقة غيريَّة طبيعية.

ساعدني العلاج بالتدليك علىٰ قبول التلامس الملائم، أشعرني الضغط القوي علىٰ عضلاتي أن جسدي كان يتحول عن التلامس المجنسن لقبول التلامس الطبيعي والصحي.

في يوليو من عام ١٩٩٥، بدأت دورة علاجية غيرت حياتي. تلقيت علاجًا فرديًّا، أحيانا لمرتين في الأسبوع، لفترة دامت أقل من سنتين بقليل. كنت في مجموعة دعم لفترةٍ مماثلة من الزمن. في نهاية ذلك الوقت، أصبح وبشكل جلي

أنني كنت أعايش حياةً خلابةً ومثمرة مع زوجتي وأولادي وأصدقائي. امتلكت ولا زلت أملك الأدوات اللازمة لمواصلة نمو الرجل الذي أصبحته، تخلصت من قلقي وسوداويتي بشكل تام، أستمتع حقًّا في ممارسة الجنس مع زوجتي. ليس لدي مشاعر مثلية عاطفية نحو الرجال. أنا لست ولم أكن أبدًا مثليًّا، بل كان لدي مشاعر مثلية عاطفية إدمانية نحو الرجال. أشعر بالروعة لأنني منحت لنفسي الخيار. أومن بقوة أنه كان علي إتاحة الاختيار لنفسي، اختيارًا أومن به. لقد اخترت التحوُّل، وهذا ممكن التحقيق.

لم يعد الرجل الذي كنته قبل يوليو من عام ١٩٩٥ يمثلني. كان هذا قبل مدة مديدة مضت، أشعر أنني ولدت من جديد. في بداية علاجي، شعرت بالوحدة. قال لي صديق في مجموعة الدعم خاصتي: «إن كنت تعتقد أنك وحيد، فأنت مخطئ. أنت لست وحيدًا بعد الأن». لدي ربي وزوجتي وولداي وتطلع قويّ لما تحمله لي الحياة كل يوم!

ملاحظة: كريستيان اليوم سعيد كما كان آنذاك!

الفصل السادس
الأدوات والأساليب العلاجية

في هذا الفصل، تتوجه غالب كلماتي للمعالج أو المساعد. أومن أن هناك حاجة ضخمة في مجال الصحة النفسية والمجتمع الديني إلىٰ فهم كيفية مساعدة الرجال والنساء ذوي المثلية غير المرغوبة، وهي مقدمة عامة -وليست شرحًا مفصَّلًا- عن العديد من الطرق العلاجية. أنوي بها تزويدَك بكيفية التغيير؛ يمكنك تعلم الوسائل العديدة عن طريق دراسة القراءات المقترحة والانضمام لبرنامجنا الخاص بتدريب المشيرين.

أومن أن الله خلق الناس أقطابًا متجاذبة؛ حيث يتناسب الرجال والنساء بشكلٍ جميل ومثاليّ، وينص العلم البسيط علىٰ تجاذب الأضداد. حين يكون لديك مغناطيسان بأقطابٍ مختلفة فسيقومان بالانجذاب نحو بعضهما بشكل طبيعي. وإذا كان لديك مغناطيسان بأقطابٍ متطابقةٍ، سيتنافران بشكلٍ طبيعي. من هنا نفهم أن شعور رجل بالانجذاب نحو رجلٍ آخر يكون مدفوعًا برغبةٍ داخلية في ذلك الجزء الذي يفتقده في نفسه. حينها يكون باحثًا عن الاتحاد بالأجزاء المفقودة أو المفتقدة في تكوينه. وفي حال اختبار الرجل لرجولته، سينجذب طبيعيًّا نحو ضدِّه: المرأة.

أودُّ مشاركتك -سواء أكنتَ معالجًا محترفًا أو حبرًا أو قسيسًا أو شيخًا أو والدًا أو صديقًا أو فردًا من العائلة أو حبيبًا للقلب قلقًا أو مكافحًا- بعض الطرق والأساليب التي قد تحفِّز التغيير علىٰ مدىٰ طريق التعافي. لدي الثقة التامة أنه باستخدام هذه المهارات بالإضافة لنموذج التعافي الرباعي في آنٍ واحد، قد

ينجح أي رجل أو امرأة أو مراهق ممن يودون التخلص من ميولهم المثلية غير المرغوبة.

يحتاج كل شخص مجروح أن يعالج مناطقَ أربع: ذهنية، عاطفية، جسدية وروحية. لينجح العلاج، علىٰ الفرد أن يعتني بكل منطقة من هذه المناطق. سيقوم العلاج الكلامي بتحديد مشاكل محددة فحسب، لذا، سيكون عليه أن يستخدم العديد من الأساليب في المراحل الأربعة للتعافي. وقد نسجت هذه الخطة العلاجية لتلائم احتياجاته الخاصة. هناك العديد من المهام التي عليه تنفيذها لأجل تنمية المهارات وحل المشكلات والتواصل مع أفكاره ومشاعره واحتياجاته. وجدت -أنا والعديد من المعالجين- أن أولئك الذين يساهمون في علاجهم الذاتي عبر حل الواجبات والمتطلبات الأخرىٰ ينمون ويتعافون بشكلٍ أسرع.

كلمة تحذيرية للمعالجين والمشيرين والقساوسة ومقدمي الرعاية: في حال وجدت نفسك تعمل بشكلٍ أكبر أو مساهمًا في العلاج بدرجة أكثر من عميلك، فهناك خلل ما، وظيفتك أن تقدم الدعم لا أن تقطع مكانه الطريق. علىٰ عميلك أن يأخذ بالمجرفة ويطهر أرضه ويقوم بعمله إذا أراد الشفاء. تشير الميول المثلية إلىٰ تأخر في النمو؛ التثبيت أو الاحتجاز في مرحلة أو مراحل مبكرة من التطور النفس-جنسي والنفس-اجتماعي والنفس-روحي والنفسي. لذا، سيكون أغلب العمل في تحديد مكان الإعاقة التطورية، ومساعدة العميل علىٰ شفاء الجروح، والمساعدة في إشباع احتياجات الحب المهملة. ليحدث ذلك، سيكون من المهم وجود التعليمات والإرشادات وإعادة التبني كما ينبغي.

علىٰ المشتغلين مع المكافحين فهم الآتي: ١- أسباب الميول المثلية، ٢- المراحل الأربعة للتعافي، و٣- الحاجة لاستكمال المهام التنمويَّة في كل مرحلة. وهنا تكمن أهمية الأدوات والأساليب العلاجية. من المهم اتباع المراحل الأربعة بتوالٍ ملائم لضمان عدم إهمال الفرد للمهام التنمويَّة والمغامرة بنجاحه. (مجدّدًا، في حال الاضطرار، قد يحتاج الفرد أن يقفز من مرحلة لأخرىٰ للعناية ببعض الشئون العاجلة أو النقاط الحارة، كمثال: النوح العميق

أو مواجهة حدث حرج، وحين يستكمل ذلك، يقوم بالعودة إلىٰ المرحلة السابقة من العلاج).

ملخَّص موجز لمراحل التعافي الأربعة:

المرحلة الأولىٰ: علىٰ الفرد أن يقطع الصلة بالتخيلات الجنسية المثلية، وإيقاف السلوك المثلي، وإنهاء الصداقات التي لديه في المجتمع المثلي، وبناء شبكة دعم من الحب الصحي. يحتاج أن يبنيَ الشعور بالاستحقاق الذاتي عبر إنماء علاقة شخصية مع الله. وهذا شق العلاج السلوكي: تعديل السلوكيات غير الملائمة وإبدالها بمصادر الحب الصحية والإيجابية.

المرحلة الثانية: يحتاج الفرد أن يطور مهاراتٍ لخلق واستقبال السعادة في حياته الحالية. وهذا هو شق العلاج المعرفي: تعليم مهارات التواصل وحل المشكلات، والتدرب علىٰ توكيد الذات، وكذلك تصحيح الأفكار المغلوطة. هنا يبدأ في العمل علىٰ شفاء الطفل الداخلي، والتعلم فيما يخص المشاعر والاحتياجات. إذا غضَّ الفرد طرفه عن هذه المرحلة، ستكون الاحتمالات هي إنهاء العلاج والاستسلام و/أو معاودة السلوك المثلي.

المرحلة الثالثة: يحتاج الفرد تحديد الجروح المثلية العاطفية والاجتماعية ومعالجتها وإشباعها في علاقات صحية غير شهوية مع أفراد الجنس المماثل. هذا هو العمل النفس-حركي/ الدينامي من التعافي: كشف الجروح والنوح علىٰ آلام وخسائر الماضي، وتعلم الغفران، وأخيرًا: تجاوز الماضي.

المرحلة الرابعة: يحتاج الفرد تحديد الجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية ومعالجتها وإشباعها في علاقات صحية مع أفراد من الجنس المغاير. يحتاج أن يتعلم عن النساء من منظورٍ ذكوري، وتحتاج هي أن تتعلم عن الرجال من منظورٍ أنثوي.

دومًا ما يسألني الناس عن الوقت الذي يتطلبه الطريق، والحق أن ذلك يرجع كليًّا إلىٰ مدىٰ عمق الجروح وكم الوقت والطاقة اللذين ينوي الفرد استثمارهما في شفائه، وفي الأغلب يتطلب الطريق من عام إلىٰ ثلاثة من المعالجة الجادة.

هناك أمر واحد أود توضيحه قبل عرض الأدوات والأساليب: قد تتغير الوسائل العلاجية، لكن ستبقىٰ المهام كما هي. يعلم أولئك العاملون في مجال الصحة النفسية أننا نتطور بشكل دائم في اكتساب فهم أفضل للعلاقات الداخلية والبينشخصية، بالإضافة لتطوير طرق علاجية جديدة. علىٰ الرغم من احتمالية تغيُّر الأساليب، ستظل المهام التي علىٰ الفرد تحقيقها لحلِّ مثليته غير المرغوبة كما هي، كونها شروطًا تنموية. حدث الجرح بطرق معينة وبأوقات محددة في حياة الفرد، وعلىٰ الفرد تحديد وفهم وعلاج هذه الجروح. ستظل هذه المهام ثابتة، لأنه علىٰ الفرد تحديدهم بغض النظر عن الطرق العلاجية المستعملة.

الجلسة العلاجية المبدئية

حين يأتي شخص لتلقي العون، ويشارك طبيعةَ وضعه وصراعاته الحالية، أول سؤال أطرحه يكون: «ما هي أهدافك من عملنا معًا؟»، غالبًا ما يكون العديد من طالبي العلاج غير واضحين بشأن أهدافهم. وبالرغم من ذلك، عليهم تحديد جوابًا لهذا السؤال؛ فهذا يجعلهم يفكرون فيما يريدونه ويحتاجونه، كما يقدم للعميل والمساعد توجيهًا واضحًا للعمل.

حين نقرر العمل معًا، ابدأ بمعاينة تاريخٍ شامل. بشكل عام، يستغرق هذا من ساعتين إلىٰ ثلاث، وأحيانًا أكثر. خلالَ هذا الوقت، تتاح للعميل فرصة المشاركة بالكثير عن حياته؛ ليجتر العديد من الأمور التي لم يشاركها قط مع أي أحد من قبل. يعطي هذا للمعالج/المساعد نظرةً شمولية للنظام العائلي والعديد من العوامل الأخرىٰ المساهمة التي سيحتاج العميل تحديدها علىٰ مدىٰ طريق التعافي.

بدلاَ من التحقيق في سجل الماضي في جلستين علاجيتين أو ثلاث، قد يرسل المعالج استبيان التاريخ العائلي للعميل. سائلًا عميله أن يجيب علىٰ كل سؤالٍ باقتضاب، في حوالي ثماني صفحات كحد أقصىٰ. كما طالبه برسم الشجرة العائلية لثلاثة أجيال (انظر مثال الشجرة العائلية). أقوم بعرض مثال علىٰ الشجرة العائلية علىٰ العميل: مبتدئًا بالأجداد من جهة الأم والأب، ثم آباء العميل وأشقائه وعائلات أشقائه (إن وجدوا).

رؤية مدىٰ أو عدم معرفة العميل بأجداده هو أمرٌ مثيرٌ جدًّا للاهتمام. قد يكون هذا في حد ذاته كاشفًا للغاية فيما يتعلق بالعلاقات العائلية أو افتقادها. هناك كتاب مساعدٌ فيما يتعلق بتجسيد شجرة العائلة والتواريخ العائلية يدعىٰ: صلات عائلية مترابطة (Family Ties that Bind) كتبه الدكتور رونالد و. ريتشاردسون. (١)

وإليك النموذج الاستطلاعي للتاريخ العائلي

آباء العميل وأجداده:

١- من فضلك صف العلاقة بين أبيك ووالده، وأبيك وأمه، وأبيك وأشقائه (في حال كان لديه أشقاء)، وأي شخص مهم في حياته أثناء نشأته.

٢- صف العلاقة بين والدي أبيك - سابقًا وحتىٰ الآن.

٣- أين سكنت أسرة أبيك؟ وأين ترعرعوا؟

٤- ما خلفيتهم العِرقية؟ وما خلفيتهم الدينية؟

٥- من فضلك صف العلاقة بين أمك ووالدها، وأمك وأمها، وأمك وأشقائها، وأي شخص مهم في حياتها أثناء نشأتها.

٦- صف العلاقة بين والدي أمك - سابقًا وحتىٰ الآن.

٧- أين سكنت أسرة أمك؟ وأين ترعرعوا؟

٨- ما خلفيتهم العِرقية؟ وخلفيتهم الدينية؟

٩- من فضلك صف المتاعب أو الأحداث الرئيسية العائلية من جهتي أمك وأبيك، كخبرات الحروب، الهجرة، الإساءات الجنسية، الإساءات الجسدية، الإدمانات علىٰ الكحول والمخدرات والجنس، الإدمانات علىٰ القِمار، الاضطرابات الغذائيَّة، الاكتئاب الشديد، الطلاق، الانتحار، الاغتصاب، القتل، السرقة، الإجهاضات، المثلية الجنسيَّة، التبني، الانتقال، إلخ.

العلاقات العائلية المباشرة مع العميل:

١- صف علاقتك بأبيك - سابقًا (من ذكراك البعيدة) وحتىٰ الآن (العلاقة الحاليَّة).

٢- صف شخصيَّةَ والدك - سابقًا وحتىٰ الآن.

٣- صف مستوىٰ والدك التعليمي، وتاريخها الوظيفي والديني.

٤- صف علاقتك بأمك - سابقًا وحتىٰ الآن.

٥- صف شخصيَّة والدتك - سابقًا وحتىٰ الآن.

٦- صف مستوىٰ والدتك التعليمي، وتاريخها الوظيفي والديني.

٧- صف العلاقة بين أبيك وأمك - سابقًا وحتىٰ الآن.

٨- صف علاقتك بإخوتك (في حال لديك أشقاء) - سابقًا وحتىٰ الآن.

٩- صف شخصيَّات أشقائك.

١٠- صف علاقتك بأي شخص مهم في النطاق العائلي أو خارجه، مثال: جدتك، جدك، عمك، ابن عمك أو خالك، جارك، زوج أبيك أو أمك.

١١- ماذا كان دورك في نظام العائلة؟ (بمعنىٰ: البطل، المبهج، المهرج، المتمرد، الزوج البديل، الطفل الذهبي، المُلام، صانع السلام).

١٢- صف تاريخك المدرسي -أكاديميًّا واجتماعيًّا- سابقًا وحتىٰ الآن.

١٣- صف تاريخك الجنسي - ذكراك الأولىٰ وحتىٰ الآن. ضمِّن جميعَ المراجع الجنسية والجنسانية، داخل أو خارج نطاق العائلة. متىٰ بدأت المشاعر والرغبات المثلية بالظهور؟

١٤- صف تاريخ ممارستك للعادة السرية - متىٰ بدأ ذلك، وكيف تطور، ومدىٰ تكرارك لها في الوقت الحاضر. هل هناك طقوس معينة مؤداة أثناء الاستمناء؟ هل ترافقه التخيلات؟

١٥- صف خيالاتك الجنسية - سابقًا وحتىٰ الآن، كونهم قد يكونون تطوروا مع الوقت. لأي نوع من الأشخاص أنت منجذب؟ ما مواصفاته/ا: المواصفات الجسدي والصفات الشخصية؟ ما السلوكيات الممارسة وفي أي محيط؟

١٦- صف تاريخك الديني - سابقًا وحتىٰ الآن.

١٧- صف نفسك - كيف ترىٰ نفسك اليوم.

١٨- قم بإدراج أية مشاكل معتبرة عن حياتك وعائلتك التي لم تغطَ في هذه الأسئلة، مثل: المشاكل الصحية، المشاكل الزوجية، العلاقات الجنسية العابرة (خارج نطاق الزواج)، المشاكل الوظيفية، المشاكل المادية، والتداوي أو العلاجات السابقة.

١٩- كيف تشعر حيال جسدك؟ هل أنت راضٍ عن مظهرك؟ هل تغيرت نظرتك علىٰ مر الزمن؟

٢٠- أدرج تاريخك الوظيفي الحالي والماضي، وعمرك.

٢١- من فضلك عدد أهدافك من العلاج.

فيما يلي، سأعلق علىٰ بعض النقاط الموجودة في هذا الاستبيان:

أحد الأمور التي تتوضح أثناء تأدية هذا التاريخ العائلي أو مراجعته هو الانفصال بين الآباء المماثلين في الجنس مع أولادهم من نفس الجنس عبر الأجيال، بمعنىٰ: المسافة بين الآباء والأبناء، والأمهات والبنات. لاحظت لدىٰ العديد من عملائي رموزًا أبوية ضعيفة، ورموز أمومية قوية، وهو ما يؤدي لتماهي الذكر بالأنوثة بشكل أكبر؛ لأنها أقوىٰ الجنسين في النظام العائلي.

قال أحد الرجال أثناء تسليمه لنموذج تاريخه العائلي: «أردت أن أكون فتاةً لأن والدي أحبَّ أختي أكثر مني، ومعي كان غاضبًا دومًا. علىٰ العكس منه كانت أمي أكثر تسلية وتعبيرًا عن ذاتها، وأكثر ألفة».

من المهم جعله يتشارك ذكريات الطفولة الأولىٰ لأنها التربة الخصبة التي تنبت فيها الميول المثلية مستقبلًا. انتبه للسقط الذكروي Memory lapses؛ فهناك الكثير من المعلومات المهمة في هذه المساحات الفارغة؛ لا يحتمل العقل الواعي ما يؤلم جدًّا تذكره. من المهم معاودة زيارة هذه المساحات أثناء العمل خلال المرحلتين الثالثة والرابعة من التعافي.

أثناء مراجعة الحياة الاجتماعية لدىٰ الفرد في سنواته الدراسية، غالبًا ما أسمع: «أنا مختلف»، «أنا غير منتمٍ»، «أنا غير ملائم» لبقية الأطفال.

من المهم استقصاء ما يخص الهوامات الجنسية؛ ففيها تكمن الكثير من المعلومات الهامة لكون الجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية تختبئ تحت الخيالات. كما أن الخيالات تتطور بشكل عام، تبدأ أحيانًا بالنظر لرجالٍ ونساءٍ عراة فحسب، ثم تتطور لتصبح نشاطًا جنسيًّا، وهو أمر يختلف من شخص لآخر، معتمدًا علىٰ الاحتياجات الخاصة وشدَّة الانفصال عن الذات والآخرين.

يشعر البعض بالانجذاب نحو الرجال الأكبر سنًّا، مُبدين حاجةً لأن يكونوا محل عناية أو كفالة. يشعر بعض المراهقين/الرجال بالانجذاب نحو الأقران، باحثين عما يشعرون بافتقاره في ذواتهم، في الرجال الآخرين. يميل أغلب الرجال للرجال مفتولي العضلات الأقوياء والواثقين- وهي الصفات التي يتمنون امتلاكها. بينما يريد البعض الشعور بأنهم تحت هيمنة واحتواء وتوجيه الرجال الذي يرغبونهم، ولدىٰ آخرين انجذابات نحو فتيان أصغر منهم سنًّا أو مراهقين.

يمثل ذلك أمورًا عدة:

١- صدمة لم تحل في مرحلة سنية بعينها.

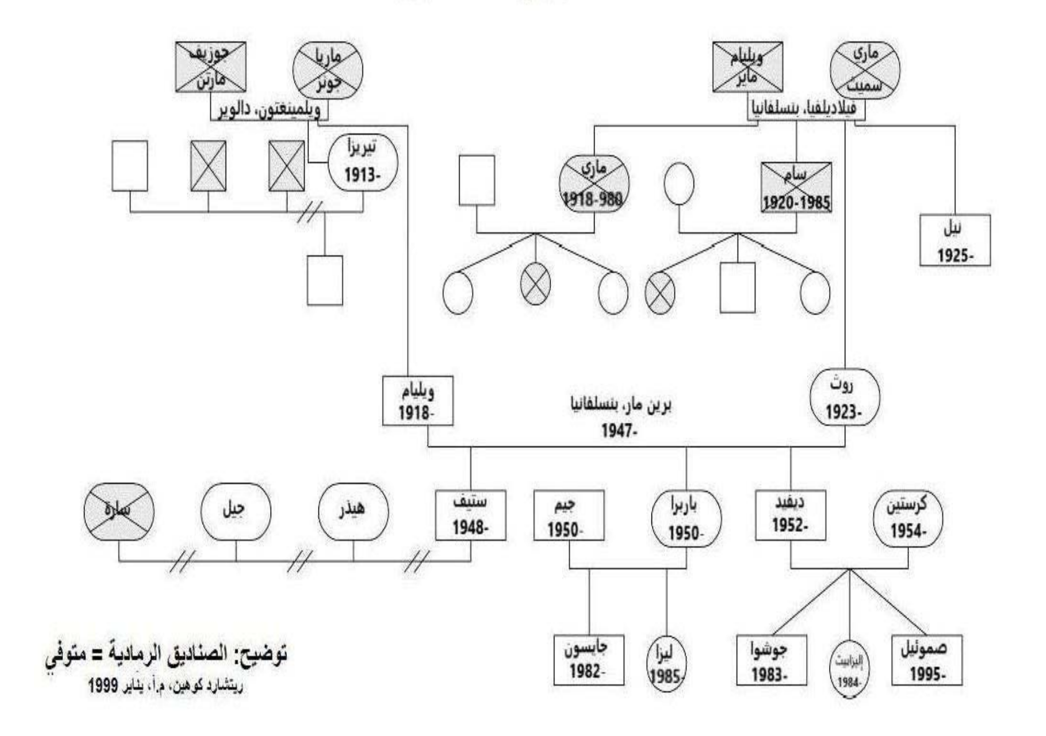
٢- حاجات غير مشبعة في تلك المرحلة التطورية.

٣- ارتباطًا ببعض أشكال الإساءة في ذلك السن (ذكرىٰ لإساءة جنسية مكبوتة أو مُغيَّبة).

من المهم إدراك أن هذه الهوامات الجنسية هي غطاء لاحتياجات الحب المثلية العاطفية والعلاقاتية المهملة، أو الرهبة من الحميمية مع شخص من الجنس المغاير. وجدت أيضًا أن هذه الهوامات قد تُخفي غضبًا مكبوتًا تجاه أحد أو كلا الوالدين، غضبًا شعر الطفل أنه غير قادر علىٰ التعبير عنه والذي بدا الآن جليًّا كرغبات جنسية.

في الجانب الآخر، هناك بعض الآخرين وتحت ضغط اغترابهم عن إحساسهم الذاتي بالهوية النوعية يميلون لمشاهدة رجال غيريين في علاقات جنسية مع النساء. بهذه الطريقة، يجدون هوياتهم الضائعة في الرجال الذين يتمنون أن يكونوهم. هناك ضروب عدة من الهوامات الجنسية، ومن المهم تتبع التفاصيل قدر الإمكان لفهم المعنىٰ الأعمق وراء ميولهم المثلية.

المخطط الشجري لعائلة ديفيد



من المهم تفحص الدور الذي لعبه الدين في ماضي العميل بالإضافة للدور الذي يلعبه في حاضره. اختبر الكثيرون الإساءات من إصدار الأحكام والاضطهادات في دائرتهم الدينية، سمعت قصصًا مرعبة عن كيفية طلبهم للمساعدة من رجال الدين ثم طولبوا بترك الطائفة!، خشي غيرهم من التصريح بصراعاتهم بسبب قوة التوجهات الحكمية. في حالات أخرىٰ، إذا انفصلوا بقوة عن والديهم، لربما حينها ينفصلون بسهولة عن معتقدات والديهم الدينية. يعتبر العند oppositional behavior جزءًا متأصلًا في المثلية. شاركني أحد عملائي الشباب بقوله: «اخترت واعيًا أن أكون مختلفًا عن والدي. أن أحب الموسيقىٰ الكلاسيكية، اخترت الصاخبة. إذا أحب الأبيض، اخترت الأسود. كانت هذه طريقتي في إخباره أنني لا أستسيغه بتاتًا».

بعد قراءة أجوبة العميل، أكتب تقييمًا أعرض فيه ملاحظاتي وفرضيتي عما أعتقد أنه سبب معاناته من المثلية. حين أقدم هذا التقييم أو تحليلي للمحتوىٰ،

أدعوه أولًا للإنصات، وفي حال أخطأت أو أسأت فهم أمر ما، أطالبه بالتصحيح لي. غالبًا ما تكون هذه تجربة إيجابية، أن يفهمه شخص بحق داخليًّا وظاهريًّا.

بعد إتمام التقييم، أقدم له خطة علاجية شخصية مبنية علىٰ المراحل الأربع للتعافي، ومن بعدها نباشر بالعلاج. إذا كان العميل متألمًا بشدة في الجلسة أو الجلسات الأولىٰ، من فضلك أعطه وقتًا للتعبير عن مشاعره وأفكاره قبل التنقيب الشامل عن تاريخه. قد تكون هذه المرة الأولىٰ بالنسبة له في إيجاد مكان آمن وموثوق لملامسة وتحرير ألمه وإحباطاته. علىٰ المساعد أن يخلق مساحة مقدسة تمتاز بالأمان والوثوق والخلو من الأحكام.

أسئلة تُطرح علىٰ المعالج المستقبلي

فاقد الشيء لا يعطيه

يطلب مني العديد من الأفراد إحالتهم إلىٰ معالجٍ قريب لهم، ولم يكن لدىٰ العديد أدنىٰ فكرة عما يبحثون عنه في المعالج أو الأسئلة الملائمة لطرحها. لذا، أقوم بتضمين هذا القسم لطالبي الإرشاد[١].

في حال كنت عميلًا محتملًا، اعلم أنك علىٰ وشك مشاركة قلبك وروحك مع غريب، لذلك عليك محاورته أولًا. التوافق مهم، بالإضافة إلىٰ مرجعية وخلفية ومهارات المعالج. إليك بعض الأسئلة التي ربما يجدر اعتبارها:

* من فضلك أخبرني عن خلفيتك العلمية والمهنية في جزئية علاج التوجه الجنسي، والتوكيد النوعي؟

* ما الأنماط العلاجية التي تستعملها؟ من فضلك اشرحهم لي بلغة رجل الشارع. (ستفهم المزيد عن هذه الأنماط بعد قراءتك لهذا الفصل. أقترح عليك إيجاد معالجٍ انتقائي [يدمج عدة مدارس بحسب حاجة العميل] واسع المعرفة وخبير في العديد من المدارس العلاجية المختلفة).

---

(١) قم بمطالعة موقعنا www.pathinfo.org لإحالتك لمستشارين ومنظمات تساعد أولئك غير الراغبين في مثليتهم.

* هل عملت من قبل مع أشخاص آخرين تخلصوا من ميولهم المثلية غير المرغوبة؟

* ما نسبة نجاحك في تنفيذ هذا النوع من العلاج؟

* هل تؤمن بالله؟ (وإن كان الأمر مهمًّا لك: «ما هو معتقدك الديني»؟

* هل انتهيت من مسار علاجك الشخصي «اشتغلت علىٰ نفسك»؟

قد يُصدم المعالج أو يشعر بالإهانة من السؤال الأخير مجيبًا: «من أنت لتسألني عن حياتي الشخصية؟». أنت المنتفع المحتمل الذي سيقوم بدفع مبالغ طائلة من المال للعلاج، ومن سيقضي الوقت محاولًا الشفاء، وبالطبع لا تود أن تضيع أثمن ما عندك مع شخص ذي إشكاليات عالقة.

الشفاء رحلة، لا محطة. جميعنا ماضون علىٰ الطريق محاولين الوصول لمحطتنا النهائية. لا يستطيع المعالج أن يأخذك لأبعد مما وصل إليه هو بنفسه؛ إن لم يحل إشكاليات حياته الشخصية، فكيف سيحل خاصتك؟

لا يشترط أن يكون للمعالج صلة شخصية بالمثلية. ولكن، عليه أن يكون قد عمل علىٰ إشكالاته الشخصية ومن خلالها. أفضل المرشدين هم من أحرزوا النصر والنجاح في حياتهم الشخصية، وإلا سيكون حديثهم نابعًا من رؤوسهم لا من صميم شعورهم وتجاربهم؛ فمن خاض الحرب منتصرًا، يستطيع تعليم القتال بجدارة.

الأدوات والأساليب:

سأقوم الآن بتعديد بعض الأدوات والأساليب التي قد تبرهن نفعها في المراحل الأربعة للتعافي، لن تكون بالطبع لائحةً شاملة لكل التقنيات العلاجية. هي -فقط- بعض ما استخدمت ووجدته فعَّالًا. وسأتبعها بوصفٍ موجز لكل طريقة. ولاحقًا في هذا القسم، سأقترح عليك كتبًا تصف كيفيَّةَ تنفيذ هذه الأساليب واستخدام الأدوات في العملية العلاجية. مجدّدًا، لا أهدف إلىٰ إعطائك شرحًا مفصّلًا لكل أسلوب، إنما تزويدك بطرق ووسائل التعافي.

١- **علاج الأنظمة العائلية**: بناء التاريخ العائلي والاستبصار بالصورة الكلية، وكيف كانت علاقة الفرد بالنظام العائلي كاملًا، وكيف أثَّر هذا النظام عليه.

٢- **القراءة العلاجية**: مدارسة الأدبيات، ومن أمثلتها: الأسباب وراء الانجذابات المثلية، التخلص من المثلية غير المرغوبة، طبيعة الإساءة الجنسية، الدورة الإدمانية للجنس، مشاكل تواجهها في مراحل التعافي.

٣ **التثقيف النفسي**: أقوم بمساعدة العميل في تطوير شبكة دعم، وأقوم بتعليمه مهارات التواصل والتدريب علىٰ توكيد الذات والفروق بين النساء والرجال وطرق حل المشكلات.

٤- **العلاج المعرفي**: من المهم فهم الأفكار المغلوطة وحديث النفس السلبي، وتعلم مهارات جديدة لتصحيح التشوهات المعرفية.

٥- **العلاج بالتأمل والعبارات التوكيدية**: أُرشد العملاء للتأمل واستخدام التصور الخلاق والعمل مع العبارات التوكيدية بشكلٍ يومي. يساهم كل ذلك في بناء الإحساس بالقيمة الذاتية، وتعزيز النمو الروحي، وتحقيق الأهداف.

٦- **شفاء الطفل الداخلي**: أعطي العميل العديد من المهام والنماذج لمساعدته في التواصل مع الطفل الداخلي (الجزء اللاواعي)- وتعليمه تحديد الأفكار والمشاعر والاحتياجات.

٧- **التنفيس العلاجي**: عبر أساليب من الممارسات البدنية العلاجية، سيتعلم الفرد التعبير عن الغضب بشكل صحي، وتحرير الأوجاع والإجهاد البدني المبكوت، والنزول لمشاعر واحتياجات أعمق، وأن يصبح متأصلًا ومتمركزًا في جسده بشكلٍ أكبر.

٨- **تقمُّص الأدوار / العلاج الجشطالي**: عبر تمثيل الأدوار والعمليات المشابهة الأخرىٰ، قد يتحدث الفرد مع والديه، وأشقائه، والجناة، ونفسه، وأي أحدٍ تسبب في ألمه.

٩- **العلاج بالسايكودراما**: تستخدم هذه الطريقة في الجلسات العلاجية الجماعية، وتقول علىٰ إعادة تمثيل النظام العائلي أو أي أحداث تكون قد تسببت له بالأذىٰ. هنا يقوم الفرد بمعايشة التجربة مجدّدًا، ليكون بعدها قادرًا علىٰ تحرير العواطف المكبوتة/ المغيبة.

١٠- **شفاء الذكرىٰ**: تقوم هذه العملية علىٰ استعادة ذكريات الماضي، وإعادة اختبار الحدث، لكن هذه المرة سيقوم بإعادة تحديدها ومعالجة الخبرة. من شأن ذلك أن يساعده علىٰ الانفصال عن المشكلة والالتحام بحلولها.

١١- **الإرشاد**: سيساعد نموذج الإرشاد الفردَ علىٰ إشباع احتياجات الحب العاطفية المثلية والغيرية المُهمَلة. من خلال الإرشاد، سيتم تحقيق الارتباط الآمن، واستعادة الحب الضائع.

١٢- **جلسات العلاج الأسري**: هذه وسيلة للعمل بشكل مباشر مع الآباء والأطفال والأشقاء وغيرهم من الأقارب. من خلال جلسات العلاج الأسري، يتاح للعملاء مداواة جروحَ الماضي والحاضر، ويقومون ببناء أو استعادة الارتباط الصحي في محيط العائلة.

١٣- **الحوار الصوتي الداخلي**: هي إحدىٰ طرق اكتشاف العائلة الداخلية للفرد أو الشخصيات الفرعية له. كما أنها وسيلة فعالة للكشف عن أجزاء النفس المفقودة أو المنفيَّة.

١٤- **العلاج بالتركيز**: هذه طريقة مشابهة للحوار الصوتي، لكنها تُنفَّذ كمعالجة داخلية لتحديد أسباب المشاكل الحاليَّة.

١٥- **التمرين والرياضة**: تعدُّ الأنشطة الرياضية والتمارين مصدرًا عظيمًا للألم للعديد من الرجال. المشاركة في الرياضات الجماعية علاجيَّةٌ للغاية، كما أنها جزء مهم من الانخراط الاجتماعي.

١٦- **التدليك العلاجي**: سيساعد هذا علىٰ التخلص من العديد من الجروح الكامنة في الجسد، وكذلك اختبار تلامسٍ صحي غير شهوي.

١٧- **خفض الحساسية وإعادة المعالجة عبر حركة العينين (EMDR)**: وهي طريقة علاجية نفسية صُمِّمت لعلاج الذكريات الصادمة[1].

---

(١) تعتمد علىٰ دور حركة العين الأفقية في معالجة الذكرىٰ، وهي مشابهة لمرحلة نوم الحلم REM. وهي مدعومة من مراكز التوجيه الدولية كالتدخل الأولي في حالات الصدمات.

١٨- **إبرام العقود**: يعد الانضباط منطقةَ ضعف لدىٰ العديد من الأفراد أثناء شفاء مثليَّتهم غير المرغوبة. إبرام عقودٍ لأداء الواجبات المنزلية والعديد من المهام الأخرىٰ مفيدٌ للغاية؛ المساءلة مهمة.

١٩- **الصداقة**: يعد إنشاء صداقات صحية مع الأقران عاملًا حاسمًا في علاج المثلية غير المرغوبة.

٢٠- **التحليل التفاعلي** Transactional: يعدُّ هذا نموذجًا لتركيبة الأنا من الراشد والأب والطفل مندمجين.

٢١- **تدوين اليوميّات**: كتابة الأفكار والمشاعر والتجارب لهدف فهم الذات والعملية العلاجية.

٢٢- **تسجيل الجلسات العلاجية**: من الوسائل التي تنفع العديد من عملائي، هي القيام بتسجيل كلِّ جلساتهم العلاجية الفردية. بعدها، وحيث الهدوء في منازلهم، أو أثناء قيادتهم لسياراتهم، سيكونون قادرين علىٰ مراجعة الدروس التي تم تعلمها، والمهارات التي تم تعلمها، وطرق علاج جراحهم.

أربع مناطقٍ علاجية:

سأقسم مراحل التعافي كلٌ علىٰ حدىٰ إلىٰ أربع مناطقٍ علاجية: ذهنية، عاطفية، بدنية، وروحية (انظر للمخطط باسم/ الأساليب والأدوات العلاجية):

* **الذهن**: يحتاج الفرد لإعادة بناء نفسه من خلال تطوير صورة ذاتية إيجابية. تكونت الأفكار السلبية عن الذات والآخرين نتيجة لسوء الاستقبال والعلاقات غير الصحية. علىٰ الفرد تحديد أنماط الأفكار السلبية وإبدالهم بأفكار وسلوكيات إيجابية. فهو بحاجة للتدرب علىٰ السلوكيات الإيجابية والموكدة، وأن يتعلم التعبير عن الأفكار والمشاعر والاحتياجات في جميع العلاقات.

* **العاطفة**: علىٰ جروح الماضي أن تُشفىٰ، وإن لم تشعر بها، فلن تستطيع معالجتها. علىٰ الفرد تحديد وكشف الأسباب الجذرية للصعوبات الحالية، عليه أن ينوح علىٰ جراح الماضي. ولا يمكن علاج الذكريات الأعمق والأشد عسرًا إلا في حضور آخرين ممن يهمهم أمره بصدق. الغفران أيضًا جزء هام من هذه العملية، بعد حدوث النوح، يأتي الغفران بشكلٍ طبيعي، عبر فهم القواسم

المشتركة لانكساراتنا. عليه أن يتعلم الغفران لأجله ولأجل الآخرين والله. في مرات عديدة، يقوم الطفل الداخلي بلوم الله علىٰ الإساءة والإهمال اللذين وقعا. حين لا يغفر، يقوم بإزكاء آلامه وإسقاطها علىٰ الآخرين.

في النهاية، سيتعلم تحمل مسؤولية دوره في الدراما عبر تحديد التشوهات والمفاهيم المغلوطة التي أدت لانفصاله عن مقدمي الرعاية الأوليين وغيرهم.

* **البدن**: يعد اختبار رجولته، واستعادة هويته الجندرية (المفقودة) أمرًا حاسمًا لتحقيق العلاج. وهذا ممكن التحقيق عبر التمرين المنتظم، والحمية الملائمة، والأنشطة الاجتماعية الأخرىٰ مع الأقران. عليه أن يعالج جروح الصورة الذاتية، كما عليه إشباع احتياجات الحب المُهمَلة عن طريق العلاقات الصحية والشافية والأليفة وغير الشهوية مع الأقران وأفراد الجنس الآخر.

سيتحقق هذا عبر الانقطاع عن الأسلوب الحياتي القديم وتطوير نظام دعم جديد. علىٰ نفس الطريق، سيجد آخرين ملتزمين ومعهم سيشكل صداقات جديدة. بهذه الطريقة، سيكون قادرًا علىٰ إشباع احتياجات الحب المثلية العاطفية والعلاقاتية واختبار هويته النوعية؛ بعدها، سيترتب علىٰ ذلك ظهور الرغبات الغيرية.

* **الروح**: يحتاج الفرد أن يطوِّر علاقةً شخصيةً مع الله، مختبرًا القيمة لكونه محبوبًا كطفل، لا لمواهبه ولا إنجازاته، إنما لكونه عزيزًا. لن يقيم هويته بناءً علىٰ الجنسانية، بل بناءً علىٰ كونه طفلًا محبوبًا لذاته، لا لأفعاله. أخيرًا، عليه أن يعيد فهمَ الله، إله محب وعطوف، والذي رافقه علىٰ طول معاناته. الله يعلم بألامه وأوجاع قلبه، الله دومًا هناك، مستعدٌّ لرعايته وكفالته. سيختبر الفرد المتعافي ما قيل خلال التأمل والصلاة والمدارسة والتوكيد.

الأدوات والأساليب العلاجية				
	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة
فكرية	العلاج السلوكي. القراءة العلاجية. التثقيف النفسي.	العلاج المعرفي. مهارات التواصل. مهارات حل المشكلات.	فهم الأسباب الجذرية للجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية.	فهم الأسباب الجذرية للجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية. تعلم الفروقات بين الرجال والنساء.
عاطفية	بناء تحالف علاجي المعالِج (المشير) / العميل. بناء شبكة دعم.	شفاء الطفل الداخلي. المراحل الثلاثة لشفاء الطفل الداخلي. شبكة الدعم.	النوح/ الغفران/ تحمل المسؤولية. الوسائل: شفاء الذكرىٰ/ الحوار الصوتي الداخلي/ تقمص الأدوار/ السايكودراما/ الإمساك/ الإرشاد/ الطفل الداخلي شبكة الدعم.	النوح/ الغفران/ تحمل المسؤولية. الوسائل: شفاء الذكرىٰ/ الحوار الصوتي الداخلي/ تقمص الأدوار/ السايكودراما/ الإمساك/ الإرشاد/ الطفل الداخلي شبكة الدعم.

	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة
بدنية	التمرُن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ الترفيه. الأنشطة الاجتماعية مع الأقران من نفس الجنس.	التمرن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ الترفيه. التدليك العلاجي. الأنشطة الاجتماعية مع الأقران من نفس الجنس.	التمرن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ الترفيه/ التنفيس العلاجي/ التدليك العلاجي/ علاقات صحية مع الأقران من نفس الجنس.	التمرن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ الترفيه/ التقويم السلوكي/ التنفيس العلاجي/ علاقات صحية مع الأقران من الجنس الآخر.
روحية	بناء تقدير الذات معايشة قيمة العلاقة مع الله. التأمل/ الدعاء/ الصلاة/ التوكيدات/ المدارسة/ الصحبة الروحية (مجتمع الإخوة).	بناء تقدير الذات اختبار قيمة العلاقة مع الله. التأمل/ الدعاء/ الصلاة/ التوكيدات/ المدارسة/ الصحبة الروحية (مجتمع الإخوة).	بناء تقدير الذات اختبار قيمة العلاقة مع الله. التأمل/ الدعاء/ الصلاة/ التوكيدات/ المدارسة/ الصحبة الروحية (مجتمع الإخوة).	بناء تقدير الذات اختبار قيمة العلاقة مع الله. التأمل/ الدعاء/ الصلاة/ التوكيدات/ المدارسة/ الصحبة الروحية (مجتمع الإخوة).

والآن، إليك المراحل الأربعة للتعافي باستخدام الأدوات والأساليب العلاجية المختلفة التالية:

الأساليب العلاجية وأدواتها

المرحلة الأولىٰ: الانتقال

معرفيًّا	**العلاج السلوكي. القراءة العلاجية. التثقيف النفسي.**
عاطفيًّا	**العلاقة العلاجية: المعالج-العميل. بناء شبكة دعم.**
بدنيًّا	**التمرن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ الترفيه. الأنشطة الاجتماعية مع الأقران من نفس الجنس.**
روحيًّا	**بناء تقدير الذات. معايشة قيمة العلاقة مع الله. التأمل/ الصلاة/ الدعاء/ التوكيدات/ الدراسة/ الصحبة الروحية (مجتمع الإخوة).**

المرحلة الأولىٰ: الانتقال.

١- الامتناع التام عن أي نشاط جنسي.

٢- بناء شبكة دعم.

٣- بناء قيمة الذات واختبار القيمة في العلاقة مع الله.

ذهنيًا:

*** القراءة العلاجية**

علىٰ الفرد في مسار التعافي أن يفهم أسباب الانجذابات المثلية وطبيعة عملية التشافي. أقوم بتكليف الفرد بكتبٍ يقرؤها عن سلسلة المسببات والعلاج. بعض الكتب التي أنصح الرجال بها هي: «العلاج الإصلاحي للمثلية الذكورية» و«شفاء المثلية» للدكتور چوزيف نيكولوسي، «الجنسية المثلية: أخلاقيات مسيحية معاصرة» للدكتورة إليزابيث موبرلي، و«التدريبات العملية لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية» للدكتور چيمس فيلان. وللنساء: «جوهر المثلية النسوية» لچانيل هولمان، و«التدريبات العملية للنساء المتعافيات من المثلية» بواسطة فيلان وبار. للائحة أشمل بالكتب المقترحة، انظر المراجع في نهاية الكتاب.

*** التثقيف النفسي:**

علىٰ مقدم الخدمة (المشير، المعالج، الحاخام/القس/الشيخ، المدرِّب) أن يساهم في تثقيف طالبها بما يخص مسببات الانجذابات المثلية وطبيعة عملية التعافي. لذلك، يحتاج المساعدون -أنفسهم- لمدارسة الكتب وأن يكونوا متمكنين في فهم المثلية.

*** العلاج السلوكي:**

من الضروري أن يفصل الفرد نفسه عن اللعبة والملعب واللاعبين والتي تمثل الوسط المثلي. عليه التوقف عن الذهاب إلىٰ الأماكن التي سبق وتورط فيها بأنشطة مثلية، وكذلك التوقف عن التسكع مع الأصدقاء المثليين، وكذلك -أيضًا -التوقف عن شراء المطبوعات المثلية والإباحيات -أي ما يثير لديه الأفكار والمتخيلات الجنسية المثلية.

ما لم يبدأ الفرد في تحقيق الرصانة (الامتناع الجنسي) والتطهر فلن يتمكن من كسب المزيد من الاستبصار بذاته؛ حيث تبقيه الأنشطة والمتخيلات المثلية معزولًا ومنفصلًا عن أفكاره ومشاعره وحاجاته الأعمق. بالنسبة لبعض المتعافين، يكون الامتناع عن الممارسات في غاية الصعوبة، لكن ينبغي فهم أن هذه المرحلة

لا ترمي لتعذيبهم، وإنما مساعدتهم علىٰ استعادة الجسد والروح. أعلم أنه لن يكون ذلك يسيرًا إن كان نشطًا جنسيًّا. هنا تكمن أهمية شبكة الدعم القوية، وتكون الاستعانة بالتدريبات العملية للرجال (النساء) لفيلان أداة جيدة لإحداث تقدمٍ جوهري.

فيما يلي بعض الأنشطة المساعدة والتي ستعزز النمو:

تدوين اليوميات

يساعد التدوين العميلَ علىٰ معالجة أفكاره ومشاعره. سيساعده هذا علىٰ فهم المحفزات المؤدية لممارسة الجنس مع النفس أو الآخرين. أثناء تدوين اليوميات، استخدم الأداة التشخيصية (ت. و. ج. هـ/ HALT) (التعب، الوحدة، الجوع، الهياج) إما قبل أو بعد الانخراط في أنشطة جنسية غير ملائمة؛ حيث يكمن مفتاح التحرر في اكتشاف المؤدِّيات إلىٰ هذه التصرفات الجنسية. علىٰ سبيل المثال، إذا أراد ممارسة العادة السرية، عليه أولًا أن يخرج مذكراته اليومية، وأن يبدأ بالكتابة عما يشعر ويفكر به.

هل هو متعب: مجهدٌ بسبب جدولٍ مزدحم؟ يتعامل البعض مع الإجهاد بشكل جيد، بينما يستعمل البعض الآخر الجنس لتحرير التوتر.

هل يشعر بالوحدة: أم يفي باحتياجاته المشروعة للحب عبر علاقاتٍ صحية، و/أو يمنح الآخرين الحب؟ من المهم منح وتلقي الحب من العائلة والأصدقاء بانتظام، وإلا ستصبح هذه الرغبات المُهمَلة مجنسنةً بطرقٍ غير صحية.

هل هو جائع: يشتهي شخصًا آخر، يود التسكع معه. غالبًا ما ينبع هذا من شعورٍ أو تجربةٍ ما بكونه مرفوضًا من شخصٍ قريب.

هل هو هائج: منزعج من نفسه أو من زميله في العمل أو زوجته . . . إلخ. غالبًا ما تتحول المشاعر المكبوتة إلىٰ رغباتٍ جنسية غير مناسبة.

عبر تحديد المثيرات التي تستهدفه، ستتبدد بشكل عام الرغبة في الاستمناء، أو مشاهدة الإباحيات، أو السعي للجنس الخاطئ، حافظ علىٰ يومياتك واستخدم الأداة التشخيصية «ت. و. ج. هـ/ HALT».

المتابعة اليومية

يستخدم الفرد مقياسًا نسبيًّا يوميًّا لتحديد شدة ميوله المثلية أثناء يومه، وبالتالي سيدرك برؤية الارتباط النمطي بين محفِّزاتٍ معينة وتزايد المشاعر المثلية. (انظر للمثال).

التأمل/ الاسترخاء

يعد التأمل وسيلةً مهدِّئة للنفس، كما يستعمل لغرس القلب بالتوكيدات الإيجابية. يساعد الاسترخاء المتصاعد الفردَ علىٰ معالجة التوتر وتقليل مستويات القلق[١]. أنصح بالتأمل من خمس إلىٰ خمسين دقيقة يوميًّا.

المحاسبة

تخدم المحاسبة غاية إبقائه صادقًا ومتصلًا مع الآخرين. ستسرع مشاركة صديقين أو ثلاثة بشكلٍ منتظم من عملية الشفاء، لكن ينبغي أن يكون لديه عدة شركاء محاسبة (اثنين أو أكثر) وذلك لتجنب الاعتماد العاطفي علىٰ شخصٍ واحد. إن مشاركة الأصدقاء بمشاعره وأفكاره تبقيه متصلًا ناميًا. وأهم الخطوات في عملية التخلص من المثلية غير المرغوبة هي أن يكون صادقًا وأصيلًا مع الرجال الآخرين. يكمن وراء نشوء المثلية افتقاد التواصل مع الأقران من نفس الجنس. في عملية التعافي، ستسمح له مشاركة الأصدقاء الغيريين وغيرهم من ذوي المثلية غير المرغوبة بأن يصبح رجلًا بين الرجال.

---

(١) نقترح اقتناء قرص مدمج أو تحميل صوتي للعديد من التأملات علىٰ موقعنا:

www.PATHinfo.org

مخطط متابعة المثلية اليومي

من المهم متابعة مدىٰ شدة الميول المثلية في الخطوات الأولىٰ من التعافي. فمن شأن ذلك أن يساعدك علىٰ معرفة أين تقف، ومتابعة الأنماط والتوجهات patterns and trends. وهذا المخطط هو آداة رائعة لاستعمالها ومدارستها مع شخص آخر.

وإليك كيفية التطبيق: في نهاية كل يوم، خذ وقتك لمراجعة شدة الميول المثلية التي اختبرتها علىٰ مدار اليوم. قم بإعداد متدرج يتراوح بين صفر وعشرة، حيث يمثل الرقم عشرة المشكلة في أسوأ حالاتها، ويمثل الرقم صفر الخلو «لا مشكلة علىٰ الإطلاق». أشر للرقم يوميًّا علىٰ مثال المخطط في الأسفل. ثم قم بملاحظة ما قمت به خلال اليوم لتكون الدرجة كما دونتها في المخطط[1].

(١) چيمس فيلان (ت. شهاب الدين الهواري)، التدريبات العملية لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية، دار عالم الأدب، ٢٠١٨، الطبعة الأولىٰ، ص٣٠.

مخطط متابعة المثلية اليومي

شدة الميول المثلية:

١٠							
٩							
٨							٢٧/ ٤/ ٢٠١١ مُجهد
٧							
٦							
٥							
٤							
٣					٢٦/ ٤ تدريب السباحة، شعرت أنني مقبول من الرجال، أحاسيس مثلية متدنية للغاية.		

٢							
١					**٢٥/ ٤ خرجت مع رفاقي الرجال، راودني شعور جيد للغاية تجاه نفسي، بالكاد يمكن اعتبار وجود مثلية.**		
٠							0
	السبت	**الأحد**	**الإثنين**	**الثلاثاء**	**الأربعاء**	**الخميس**	**الجمعة**

٢٥/ ٤- مُجهد: شعرت اليوم بالاستياء والغضب الشديدين من والدي. لم يكن يومي جيدًا في المدرسة، بعدها عدت للمنزل وعنفني لسبب تافه، وضايقني أخي أيضًا. كما أن لدي امتحانين يوم الجمعة، وأنا متوتر للغاية. لذا، مارست الاستمناء. والآن، أشعر بالتحرر من التوتر قليلًا، لكنني أشعر بالذنب.

القراءة الملهمة/ القراءة التعبدية

القراءة العلاجية مجددًا، تساعد قراءة الكتب الملهمة عن التعافي والروحانية علىٰ ملء عقولنا وقلوبنا برسائل إيجابية.

الأصالة الوجدانية

لا يمكن تحقيق الشفاء مالم نكن حقيقيين في مشاعرنا والتعبير عنها. يتضمن هذا طيفًا كاملًا من التعبير عن عواطف الفرد بشكل صحي. كثيرًا ما تقابلنا الخلافات في علاقاتنا الحميمة. وهنا تكمن أهمية التعبير عن النفس بشكل موكد وإيجابي؛ فعبر المشاركة بعمق يمكننا أن نجد الحميمية الحقيقية في علاقاتنا القريبة.

التجديد

يعد اللعب جزءًا حيويًا من حياتنا. يقول الطبيب النفسي الشهير اريك اريكسون: «غاية الحياة في أوج غناها ورخائها هو تحقيق التوازن الداخلي بين ثلاثة عوالم: العمل والحب واللعب». تساعدنا المشاركة في الأنشطة المسلية علىٰ التأقلم مع ضغوطات الحياة وتجديد صحتنا الجسدية والنفسية والوجدانية.

بناء علاقات صحية

يحتاج الفرد المتعافي أن يختبر خمسة أنواع من العلاقات مع الرجال:

١- **المرشدون**: وهم أشخاصٌ يفوقونه سنًّا، والذين سيتعاطفون معه بأشكالٍ لم يكن والده قادرًا عليها. لا يكفي مرشدٌ، قم بالعثور علىٰ مرشد مالي، وآخر للرياضة، وآخر للتعليم الروحي، وآخر للتلامس الصحي، إلخ. يسمي ويليام جيريما هؤلاء الرجال: «فرصة أخرىٰ لتعويض الأبوة»[١].

٢- **رفاق الرحلة**: من هم في رحلةٍ نحو التعافي من المثلية غير المرغوبة. غالبًا ما يحاول العديد من المكافحين الحصولَ علىٰ احتياجات الحب المثلية العاطفية المُهمَلة من معانين مثليين مشابهين. وهذا ليس بالمسعىٰ الحكيم في عملية التعافي. من المهم للغاية أن يتم التعافي مع رجالٍ غيريِّين، بالإضافة لمكافحين مشابهين غير راغبين بالمثلية. لا تضع البيض كله في سلةٍ واحدة!.

---

(١) في كتابه: تبني الجيل القادم: رجالٌ يرشدون رجالًا، ١٩٩٥.

٣- **أصدقاء غيريون**: رصينون فيما يتعلق بهويتهم النوعية، وداعمون، ومطلعون علىٰ معاناته. أثناء بناء علاقات صحية مع رجال غيريين، سيقوم الفرد في البداية بالمشاركة بخلفيته العائلية وكيف أثرت علىٰ حياته. بعدها، سيطلب من الآخر أن يشاركه بخلفيته هو الآخر. في حال لم يكن الرجل الغيري يرغب في الانفتاح والمشاركة بخلفيته وحياته، فهو حينها ليس شخصًا آمنًا لاستكمال البوح له. ابحث عن أولئك المتوازنين بين الصراحة والشفافية بما يتعلق بحياتهم.

٤- أصدقاء غيريون رصينون فيما يتعلق بهويتهم النوعية، وداعمون، وغير مطلعين علىٰ معاناته. من الصحي تعلُّم الحياة كرجل بين الرجال بغض النظر عن جراحك. سيتعلم الألعاب الرياضية، والاستمتاع بالاهتمامات المشتركة، والتسكع معًا. الرجل المتعافي أكثر بكثير من مجرد المثلية، [هو رجل طبيعي لديه مشكلة، وليس مشكلة لديها رجل].

٥- إرشاد الآخرين: سينشأ الجيل القادم من المتعافين علىٰ يد الرجال الذين سبقوهم ومهدوا بأقدامهم الطريق. من المهم عدم الاقتصار علىٰ التلقي، بل إضافة العطاء. عبر منح الآخرين، يجد المرء قسمًا جديدًا من ذاته، مدركًا هباته ومشاركًا بها مع الآخرين، وهذا أمر يعزز من تمكين جميع الرجال.

مع أولاء الرجال وغيرهم، يكون المتعافي مسؤولًا عن أهدافه الموضوعة. سيقفون بجانبه لأجل تقديم الدعم والحب، وعبر تعلم الانفتاحية والصدق، ستظهر مشاعر وأفكار واحتياجات أعمق، وسيترتب الشفاء علىٰ ذلك.

المحافظة علىٰ السلامة الجنسية:

١) الأمانة مع المنظومة القيمية للفرد.

٢) الامتناع عن استنزاف طاقة الآخر، أو استغلاله لصالحه.

٣) الحذر من الأمراض المنقولة جنسيًا.

٤) الابتعاد عن دفن المشاعر المزعجة في الجنس.

٥) تعلم العناية بالذات بطريقة إيجابية.

غالبًا ما يستعمل الجنس مع الذات أو الآخرين لتغطية المشاعر العالقة واحتياجات الحب المُهمَلة. سيتعلم الفرد -في التعافي- التعبير عن نفسه بصدق

مع الآخرين، وإشباع احتياجاته العاطفية عبر علاقاتٍ صحية وغير شهوية مع الأقران. والآن، قد يقرأ الفرد هذه اللائحة النشاطية ويقول: «ياللهول، لقد هزمت قبل أن أبدأ: هناك الكثير لفعله. لن أحقق كل هذا!». نعم، هناك الكثير لفعله. وأفضل طريقةٍ لتنفيذها هي بالتروّي وأخذ كل خطوة علىٰ حدة.

دوّن بينيامين فرانكلين لائحةً من الخصائص اللاتي أراد اكتسابها في حياته. وكان -هو الآخر- مغمورًا بفكرة تحقيقها كلِّها. لذا، قرَّر أنه سيرتب أولوياته ويباشر بالعمل علىٰ الخاصية الأهم فالأهم: «سأعمل علىٰ اكتساب تلك الصفة الشخصية»، وقد فعل. حين حقق الهدف الأول، انتقل للتالي. ينطبق ذلك علىٰ الأنشطة العلاجية؛ ابدأ بالعمل علىٰ مهام قليلةٍ مكللة بالنجاح، بدلًا من محاولة تحقيق كل شيء في آنٍ واحد والإخفاق بذراعة! خطوة بخطوة، واحدة تلو الأخرىٰ، ثبِّت أساسًا صلبًا، وسيبقىٰ منزلك راسخًا.

عاطفيًا

*** بناء علاقة حقيقية**

من المهم أن يبني المعالج أو المشير أو المدرب أو الحبر أوالقس أو الشيخ أو الوالد أو المرشد أو المساعد علاقةً قويَّةً وداعمةً مع الفرد المتعافي. تمثل الانجذابات المثلية ارتباطًا غيرَ صحيٍّ أو انفصالًا عاطفيًّا فادحًا عن أحد الآباء أو كليهما و/أو الأقران من نفس الجنس. سيؤدي الموقف المتباعد أو المتحفظ من قبل المساعد إلىٰ تأزم مشكلة التعلق والارتباط لديه. لذا، يحتاج المساعد أن يكون مستمعًا فعَّالًا، بأن يعيد صياغةَ وتكرار Mirroring الكثير مما يسمعه، وأن يتواجد في حياة المستشير ليرىٰ الحياة من عينيه. تتضمن مواصفات المساعد الجيد ما يلي: التراحم والصبر والمواجدة والموقف المجرد من الأحكام والتشجيع وقدر من التماسك.

سيشفىٰ الرجل بالشكل الأمثل مع معالجٍ رجل، وستشفىٰ المرأة بالشكل الأمثل مع معالجةٍ أنثىٰ. سيكون المعالج مخالف الجنس أفضل محفزٍ لمهام المرحلة الرابعة (معالجة الجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية).

*** بناء شبكة دعم قوية**

بعد التخلي عن اللعبة واللاعبين والملعب، من المهم استبدالهم بأناسٍ

وأماكن وأشياء صحيةٍ وشافيةٍ وآمنة ومحبة وداعمة. علىٰ المعالج مساعدة الفرد في خلقِ بيئةٍ حاضنةٍ جديدة، وهناك العديدُ من مكونات شبكة الدعم المساعدة والمذكورة في الفصل الرابع. تحوِّط شبكةُ الدَّعمِ هذه الفردَ وتمنحه الحبَّ والتفهم والمساءلة التي يحتاجها في كل مراحل التعافي. في النهاية، سيتشرَّب المصادر المختلفة للحب والدعم، مكتسبًا بشكلٍ متصاعد ما لم يحققه في مرحلتي الطفولة والمراهقة.

حين قدم بروس طالبًا للمساعدة، كان قد انحصر كليًّا في صراعه مع المثلية. عملنا معًا لعدة أشهر، وقبل استكمال علاجه، أصررت عليه أن يجد مجموعات دعمٍ في منطقته، حيث كان يسكن علىٰ بعد ساعاتٍ من مكتبي. لعدة أسابيع، تباطأ في التنفيذ، كان علي الإلحاح بقولي: «ما لم تجد مجموعةً وتبدأ في الانخراط معها، فإنني أخشىٰ أن عملنا قد انتهىٰ. أُخبرك بضميرٍ حيّ أنني لا أستطيع مساعدتك في حال لم ترغب -أنت- في مساعدة نفسك، والسماح للآخرين بمد يد يد العون». جعله ذلك يتعجل في العمل علىٰ رصانته، وفي الأسبوع اللاحق كان قد انضم لمجموعة! كانت تلك من أكثر التجارب المكافِئة في حياته، حيث وجد رجالًا آخرين عانوا كما عانىٰ. بعضهم سبقوه وبعضهم تخلَّفوا عنه في تعافيهم. كان المهم أن بروس -أخيرًا- قد أحاط نفسه بأشخاصٍ في رحلةٍ مشابهة، ولم يعد وحيدًا بعد الآن.

يوجد اليوم العديد من اجتماعات الدعم الشبكية للرجال والنساء المتعافين من المثلية غير المرغوبة، انظر لائحة المنظمات الداعمة في ملحق الكتاب.

بدنيًا

*** التمرن والأنشطة الرياضية والحمية الملائمة والأنشطة الاجتماعية الصحية مع الأقران من نفس الجنس.**

غالبًا ما يكون لدىٰ ذوي الميول المثلية صورةً ذاتيةً مزعزعة. من المهم إنماء الإحساس بالملاءمة البدنية في الرحلة العلاجية؛ لذا، علىٰ الفرد أن يتمرَّن بانتظام، وأن يتغذَّىٰ بشكلٍ صحي، وأن يشارك في الأنشطة الجماعية الصحية.

قد تكون هناك حاجةٌ لعلاقةٍ إرشادية هنا، كونه لربما أحسَّ بالدونية اجتماعيًّا ورياضيًّا وجسديًّا خلال سنواته الدراسية. قامت بعض خدمِيَّات المثليين

السابقين بإنشاء فرق رياضية لغرض مساعدة الرجال في شفاء الجروح الرياضية الماضية وإيجاد البهجة والمرح في اللعب الجماعي.

كطفل، لطالما شعر چورچ بعجزه عن منافسة الرجال الآخرين. وكراشدٍ في عِقده الثالث، شعر بعدم الكفاءة الرياضية، فعزم علىٰ تجاوز مخاوفه وبدأ بمشاركة الجيران باللعب. قام بسؤال عدة رجال عما إن كانوا لا يمانعون تدريبه بشكلٍ خاص، وشرح لهم كيف كانت الرياضة تحديًا له في طفولته. كانوا سعداء بتوجيهه، واليوم، أصبح جورج أحدَ أفضل اللاعبين في فريقه المحلي.

أشرفت مؤخرًا علىٰ رجلٍ في عقده الخامس، كان يحمل عبئًا ثقيلًا منذ كان في الثانية عشرة من عمره. ظنَّ أنه افتقر للتزامن البصري الحركي، ولم يستطع الرماية، ولذلك كان دونَ الفتيان الآخرين وأقلَّ من كونه رجلًا. عرفته بصديقي الذي رغب في لعب الكرة معه. وخلال عدة أيام، ولد رجل جديد. أصبح قادرًا علىٰ الرمي، جل ما كان يحتاجه كان بعضَ التدريب ورجلًا شفوقًا ليريه الطريق.

أشرفت علىٰ رجل نبيل آخر، رغم تعلمه للرماية ببعضٍ من الثقة والمهارة، ورغم توكيد أصدقائه لقدراته، كان لا يزال يشعر بعدم الملاءمة عميقًا في داخله. عرف في عقله كفائته، لكن قلبه كان علىٰ شك من ذلك. لذا، ما فعله أنه جعل أصدقاءه يقومون بتصوير المباراة، وبالأخص، أن يركزوا علىٰ كيفيه لعبه. أحدثت رؤيته لكفاءته اختلافًا جمًّا، وحينها صدَّق قلبُه عقلَه.

أرجوك (أيها المعالج) صِف العديد من المرح واللعب. من شأن ذلك أن ينجح مع العديد ممن عايشوا المعاناة والألم في أكثر حياتهم. من المهم موازنة كلًّا من الطاقتين الخفيفة والثقيلة في عملية التعافي. لا يقل الاستمتاع وتعلم اللعب أهميةً عن العمل علىٰ الشفاء الداخلي.

روحيًا

❊ بناء القيمة الذاتية

جعلت عملائي يستمعون لتسجيلاتٍ تأملية بشكلٍ يومي. يساعد التدريب المنتظم علىٰ التأمل علىٰ إركاز الفرد واستجلاب صحوةٍ ذهنية وعاطفية وجسدية وروحية أكبر. أنشأت عدة سجلاتٍ من التي أوصي بها: ١) التحفيزات،

٢) معالجة الهوية الجندرية، ٣) شفاء الطفل الداخلي، ٤) شفاء الذكرىٰ. يساعد خلق الأهداف والإيفاء بها علىٰ رفع التقدير الذاتي[١].

كما أن لدي عملاءً أنشؤوا تسجيلاتٍ تحفيزية شخصيَّة. هناك تقنية شبكيةٍ مجانية لكل شخص بذاته لإنشاء تسجيلاته الخاصة.

اجعله يدون لائحتين: ١) أشياء يتمنىٰ لو قالها وفعلها معه والده من نفس الجنس أثناء نشأته، ٢) أشياء يتمنىٰ لو قالها وفعلها مع أقرانه من نفس الجنس أثناء نشأته.

تأكَّد أن كل جملة قد صيغت في الزمن الحاضر، وأنها مكونة من كلمات وعبارات إيجابية فحسب. يجب أن تخلو العبارات التوكيدية من الكلمات النافية، مثل: «لا»، «لن»، و«لا أستطيع»، لا تقل: «أنت لستَ غبيًّا»، لا بدَّ أن تبدِّلها بعبارة إيجابية. إذًا، إن لم تكن غبيًّا، فماذا تكون؟ ذكيّ؟، أعد صياغَتها وقل: «أنت ذكي». كمعالجٍ أو مشير، قم بمراجعة قوائمه بعنايةٍ فائقة وتأكد من كتابته لكل عبارةٍ توكيدية بصيغةِ الحاضر وبأسلوبٍ إيجابي.

بعد ذلك، علىٰ العميل أن يختار شخصًا لتمثيل الوالد من نفس الجنس، وعدة أشخاصٍ لتمثيل الأقران من نفس الجنس. ومن ثم، يقوم هؤلاء بإنشاء تسجيلٍ يضم كل ما ود الفرد لو سمعه في صِغرِه. من المهم أن يشارك الأشخاص المؤدين لهذا التسجيل من عمق قلوبهم، لا أذهانهم فحسب؛ حتىٰ تلامس العبارات روح السامع. في حال رغب الوالد من نفس الجنس التسجيلَ، عليه أو عليها أن يتلفظ بالعبارات مستشعرًا لها، لا الاقتصار علىٰ قراءتها. في حال عجز الوالد عن المشاركة بالشعور، فسيكون التأثير علىٰ العميلِ محدودًا. لذا، اجعله يختار شخصًا آخر لتمثيل الوالد، شخصًا قادرًا علىٰ التعبير عن مشاعره العميقة فيقشعر قلب العميل.

والأهم من ذلك كله هو جعل المؤدي للتسجيل يصمت بعد كل عبارة، لكي يكون السامع قادرًا علىٰ تكرار العبارة لنفسه في صمت. من الهام جدًّا ترك هذه المهلة الصامتة بعد كل عبارة. علىٰ سبيل المثال، قد يقول الشخص أثناء

---

(١) قم بزيارة الموقع www.pathinfo.org للحصول علىٰ هذه التسجيلات التأملية.

التسجيل: «أنا أحبك». بعدها، سيصمت أثناء ترديدك لتلك الجملة في ذهنك. بعد ذلك، سجِّل العبارة التالية: «أنا فخور بك جدًا يا ابني!»، وقم بترديدها بينك وبين نفسك قبل استكمال تسجيل العبارة التالية. لا بد أن تتبع كل عبارة فترةَ صمتٍ لإتاحة المجال لتكرار العميل لهذه الكلمات بينه وبين نفسه.

وأخيرًا، أثناء التسجيل أو بعد إنهائه، ضع موسيقىٰ جميلة وشافية ومهدئة في الخلفية. تساعد الموسيقىٰ العميلَ علىٰ اختبار مشاعرٍ من السلام أثناء تشرب هذه الرسائل التوكيدية الناهضة.

بشكل عام، يتراوح طول التسجيل النهائي بين خمس إلىٰ عشر دقائق. اجعل عميلك يستخدم هذا التسجيل مرة في الصباح بعد الاستيقاظ ومرة في المساء قبل الخلود للنوم -علىٰ النحو الأمثل-. إذا كان ذلك ثقيلًا عليه في البداية، اطلب من عميلك ما هو واقعي: «هل ترغب في سماعها مرتين أسبوعيًّا؟»، ابدأ بجرعة صغيرة واجعلهم ينجحون في ذلك لعدة أسابيع، بعدها زد الجرعة بشكلٍ ثابتٍ حتىٰ يصبح استخدامهم لها مرتين يوميًّا. في حال استخدامهم للتسجيلات لعامٍ واحد، سينقلب إحساسهم بالحسن والقيمة الذاتية.

إن اختبر شعورًا سلبيًا أثناء استماعه للتسجيل، أرشده بإيقافه لحظيًّا، وبعدها أن يقوم بالتعبير عن مشاعره بحرية، بمعنىٰ: «لِمَ الآن وليس آنذاك؟، لِمَ تقول أنك تحبني اليوم؟ أنا لا أصدِّقك، لقد . . .». أرشده أن يتطهر عاطفيًّا متىٰ ظهرت المشاعر السلبية. قم بإيقاف التسجيل فحسب، وأطلق مشاعرك. أخيرًا، بينما يعبر عن المشاعر المؤلمة عبر فترة من الزمن (قد يتطلب هذا عدة شهور)، سيبدأ في تصديق رسائل الحب والتوكيد الفعالة، من المهم للغاية إخراج سموم الماضي العاطفية لتلقي الحبَّ في الحاضر.

إليك بعض الأمثلة علىٰ العبارات التوكيدية للعميل كما نص عليها كتاب: التئام وطن.

ديفيد: أشياء إيجابية تمنيت لو قالها والدي وفعلها:

* أنا بحبك يا ابني.
* عايز أقضي وقت معاك.
* أنا فخور إني أبوك.

* ديڤيد، أنت كبير في عيني.
* ديفيد، أنت طويل ووسيم.
* أنت مهمٌّ أوي بالنسبة لي.
* أنا بحبك يا ابني، ودعواتي ليك.
* أنت موهوب جدًّا يا ابني.
* أنت قوي، وجريئ وشجاع.
* ديڤيد، أنت تستحق الحب.
* أنت فوق حدود توقعاتي.

ديڤيد: أشياء جيدة تمنيت لو قالها وفعلها أقراني:

* ديفيد، احنا صحابك، وأنت غالي علينا.
* احنا قابلينك.
* أنت قوي ووسيم.
* احنا عايزين نتمشىٰ معاك.
* احنا بنفخر بيك.
* احنا بيبسطنا وجودك معانا.
* أنت تستحق أحسن حاجة.
* أنت أول حد بييجي علىٰ بالي كصاحب.
* أنت كبير في عينينا.
* يضرفنا نكون صحابك.
* احنا بنحبك يا ديڤيد.

عبارات چون التوكيدية من والده:

* أنا بحبك يا چون.
* أنا بحترمك زي ما انت.
* أنا فخور إنك ابني.

* يهمني اللي بتفكر فيه وبتحس بيه.

* جون، أنت مهم جدًا بالنسبة لي.

* عايز أقضي وقت معاك.

* أنت رجل بجد زي أبوك.

* عايز أحضنك.

* أنت مني.

* أنا فخور بيك.

* چون، أنت غالي وأنا بحبك.

* چون، شوف، الرجالة بيمشوا كدة.

* چون، عايز لك أحسن حاجة في حياتك.

* چون، هكون معاك علىٰ طول الطريق.

العبارات التوكيدية لچون من أصدقائه:

* چون، أنت واحد مننا.

* أنت فارق معانا.

* أنت شجاع.

* أنت رائع!

* احنا محتاجينك.

* احنا هنا عشانك يا عمنا.

إريك: أشياء تمنيت لو قالها والدي لي:

* ما أروع أن أوهب طفلًا ثالثًا لأستمتع وأعتز به كما لم يفعل رجل أبدًا. أي رجل غيري له شرف مناداتك بابني؟

* أنا فخور بالرجل اليافع الفريد والموهوب الذي تعنيه.

* جسدك رجولي، وجهك رجولي، تصرفاتك رجولية، صوتك رجولي. أنت طويل ووسيم، ككل رجال آل هويل، يا لك من إضافة عظيمة للعائلة.

* أقبلُ إبداعك وحساسيتك كصفات رجولية منحك الله إياها. وأنا وإن كنت لم يُسمح لي ولم أُشجَّع علىٰ مشاركة مشاعري أثناء نشأتي، أدرك أنه عليك فعل ذلك لتكون صادقًا مع نفسك. أعشق الطريقة التي تشعر بها بالأشياء، وطريقة تعبيرك عنها. يأسرني صدق مشاعرك، هذا هو ما أعرفه عنك!

* أنت قوي وفعال ورجولي مثلي، أنت قائد بالفطرة.

* أنت تحقق كل توقعاتي عنك بكل السبل. أنت ذكي وفنان ورياضي وعميق الفكر.

* سآخذ الوقت اللازم لتعليمك كيفية العيش في عالم الرجال. وهذا يتضمن الأنشطة الرياضية، والأعمال، وكيفية التقرب من النساء.

* أتيت من سلاسة رجالٍ رائعين، وبشكلٍ مثالي.

* أنت في قلبي بشكل دائم.

* أنت رجولي ورياضي.

* سآخذ الوقت لمعرفتك والتقرب منك بالطريقة الفريدة التي تحتاجها، تستطيع الوثوق بي؛ لأنني بجانبك.

إريك: أشياء تمنيت لو قالها وفعلها أقراني في سنين مبكرة:

* هل تريد القدوم لمنزلي واللعب معي؟

* هل تستطيع حضور حفلة عيد ميلادي؟ ستضيف شيئًا مميزًا جدًّا فقط بحضورك.

* يا رجل، سنجتمع للعب الكرة. هل يمكنك القدوم للملعب؟

سنوات الثانوية العامة والجامعة:

* محظوظ هو من كنت صديقًا له.

* ما أروعك، أنت موهوب فعلًا! أعشق رسوماتك المعمارية وقدرتك علىٰ التمثيل والغناء علىٰ المسرح، فذلك يتطلب ذلك شجاعة!

* أظن أنك رائع للغاية.

* أنت رجل عظيم بحق. سمعت رجالًا آخرين يتحدثون عن روعتك.

* سيكون من الرائع أن نقضي بعض الوقت معًا، نتمشىٰ فحسب، كما تعرف؟ البعض منا فقط كشباب؟

* يا صديق، سيذهب العديد منا للتزلج علىٰ الجليد في نهاية الأسبوع. هل ترغب في الذهاب معنا؟

* يا رجل، كيف أصبحت موهوبًا هكذا؟ هلا تعلمني الرسم، الكتابة، التمثيل، أو الغناء علىٰ ذلك النحو؟

* يا للروعة، أنت رجل قوي - لا بد أنك تتمرن. *

*** بناء القيمة**

أشجع كلَّ عميلٍ من عملائي علىٰ الانخراط بأنشطة روحية، مهما كان معتقده. أظهرت الدراسات أن من لديهم ممارساتهم الروحانية يُشفون بشكل أسرع. هو كنزٌ أبدي أن يجد الشخص قيمته في العلاقة مع ربٍّ محب، كما أنني أشجع المتعافين علىٰ السعي لعلاقة مع الله كوليٍّ محب. تنبع القيمة الحقيقية من الكينونة لا من الأفعال. سيحتاج تلقِّي العبارات التوكيدية يوميًّا لمجرد كونه محبوبًا باعتباره صورة الله.

أصرف انتباهي فورًا عن الهوية الجنسية - ليس كونه مثليًّا ولا مزدوج الميول ولا متحولًا جنسيًّا، حيث أنفصل عن الأعراض وأندمج مع الحلول. تكمن هويته الحقيقية في كونه صنع الله. من هنا تظل القيمة الباقية حاضرةً، شَجِّع علىٰ الروحانية والمنظومة القِيَمية.

قد يحتاج الفرد أن يُشفىٰ من داء إصدار الأحكام، روافع وسهام الأحكام التي تعلَّمها في دائرة معتقده أثناء نشأته. يؤكد العديدُ إيمانهم بربٍّ محب، إلا أنهم مع ذلك يصدرون أحكامهم علىٰ أولئك المعانين من المثليَّة. من المهم أن يدرك جميع أهل الإيمان أن ذم الكتب المقدسة للجنسية المثلية منصرف علىٰ كونها سلوك، لا كينونة، أي ليست ذات الشخص. تنهىٰ كلمة الله عن أي فعل جنسي خارج إطار زواج رجل بامرأة. لذا، فالمبتلىٰ بالمثلية ليس شرِّيرًا في عين الله؛ تشير الكتب المقدسة إلىٰ السلوك، لا الكينونة. نحن نفهم تمثيل المثليَّة للجروح القلبية غير المشفية، واحتياجات الحب المشروعة التي لا ما زالت بحاجةٍ للإشباع بطرقٍ صحية.

المرحلة الثانية: التأسيس والرسوخ

معرفية	*** العلاج الإدراكي** *** مهارات التواصل** *** أساليب حل المشكلات**
عاطفيَّة	*** شفاء الطفل الداخلي** *** ثلاث مراحل لشفاء الطفل الداخلي** *** شبكة الدعم**
بدنيَّة	**التمرُّن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ المرح/ العلاج بالتنفيس/ العلاج بضبط النَفَس/ التدليك العلاجي**
روحيَّة	*** بناء الإحساس بالقيمة الذاتية** *** اختبار قيمة العلاقة مع الله** *** التأمل/ الدعاء/ الصلاة/ العبارات التوكيدية/ المذاكرة/ المجتمع الروحي**

المرحلة الثانية: التأسيس والرسوخ

١- المواصلة مع شبكة الدعم.

٢- استكمال بناء الإحساس بالقيمة الذاتية واختبار القيمة في العلاقة مع الله.

٣- تطوير المهارات التالية: التدريب علىٰ مهارات توكيد الذات ومهارات التواصل، وأساليب حل المشكلات.

٤- شفاء الطفل الداخلي: تحديد الافكار والمشاعر والاحتياجات.

معرفيًّا:

*** العلاج المعرفي – فهم المغالطات المعرفية**

«أعظم ثورةٍ حدثت في جيلنا كانت اكتشاف أنه بتغيير التوجهات الداخلية في عقول الناس يمكن تغيير الجوانب الخارجية من حياتهم».

ويليام جيمس

اعتاد بيتر الاعتقاد بعدم ملاءمته واغترابه عن جميع الأشخاص الآخرين. أحد المشاكل التي واجهها خلال سنواته الدراسية كانت مشاركة طاولة الغداء. لذا، وحتىٰ بعدما كبر كان يجد مشقةً أثناء تناوله للغداء مع موظفين مماثلين. اقتنع بأنه الوحيد الذي عانىٰ من الإحساس بالاختلاف وعدم الملاءمة. لذا، في أثناء اجتماعٍ علاجي، وضعنا تصويتًا: كم منكم شعر أنه كالأبله علىٰ طاولة الغداء؟ رفع قرابة تسعين بالمئة من الموجودين في الغرفة أيديهم. تسعون بالمئة! شعر بيتر بالذهول. أدرك أنه لم يكن وحيدًا وأن العديد تشاركوا إحساسًا مماثلًا بعدم الانتماء.

علىٰ الشخص المتعافي إدراك كيفية عمل العقل، والحيل العديدة التي يمارسها عليه. لذا، أستخدم جرعةً ثقيلة من العلاج المعرفي. أحد أفضل وأبسط الأدوات التي وجدتها هي كتاب تدريبات الدكتور ديڤيد بيرنز، بعنوان: عشرة أيام لرفع تقدير الذات (Ten Days to Self-Esteem)، ومعه: مختصر الشعورِ الطيب (The feeling Good Handbook). هنالك عشرة دروس واضحة وبسيطة لتعلُّمها. بشكلٍ عام، أقوم بجعل العميل ينهي درسًا واحدًا كل أسبوعين: القيام بحل مهام كتاب التدريبات، وإتمام القراءة الإضافية من الكتيِّب. هذه مهارات جيدة للغاية لاستئصال التشوهات المعرفيَّة وطرق التفكير الخاطئة والمدمرة للذات، والتي تؤدي لتعكير المزاج والاكتئاب.

أقوم بالتحقق من إجادته فن تسجيل المزاج اليومي، وهي مهارة يقوم بيرن بتعليمها لأجل نقض الأفكار المعادية للذات والإحساس المتدني بالتقدير الذاتي. كتاب آخر ممتاز، بعنوان: التقدير الذاتي (Self-Esteem) كتبه ماثيو مكاي وباتريك

فانينغ. وهناك كتب مساعدة أخرىٰ كالبحث عن الأهمية (The Search For Significance) كتبه روبرت س. ماكغي، بالإضافة إلىٰ: جدد حياتك (Reinventing Your Life) كتبه الدكتور جيفري إ. يَنغ والدكتورة جانيت س. كلوسكو.

❋ تعلم مهارات التواصل

أحد الدروس التي ينبغي علىٰ المتعافي إتقانها هي تحمل المسئولية تجاه أفكاره ومشاعره واحتياجاته. تعد استعادة القوة والقدرة علىٰ تمثيل الشخص لنفسه في هذا العالم أساسًا للسلامة النفسية والعاطفية. لذا، أقوم بتدريب مهارات التواصل والتوكيد الذاتي الأساسية. في دليله «مختصر الشعور الطيب»، قام الدكتور بيرنز بتخصيص الثُّلث الأخير من الكتاب لمهارات الواصل. أجعلُ العميلَ يطبق هذه المهارات، كما أنني أقدم له بضعة من منشوراتي.

من مؤلفات الدكتور هارفيل هندركس، أستخدم أسلوبًا ثلاثيًّا لتعليم فن الاستماع الفعَّال:

أولًا: قم بعكس أو إعادة صياغة ما وصلك من الآخر. بعد الاستماع لعدة جملٍ صادرة عن الشخص الآخر، قد تقول:

«إذا كنت فهمتك، صح فأنت تقصد . . .».

«أنا كدة فهمت صح؟»

«في حاجة تاني محتاج تقولها؟»

واصل الاستماع وإعادة الصياغة. بعد انتهائهم من مشاركتك، قد تقول:

«يعني، باختصار، أنت قلت . . .».

«هل ده مضمون كلامك؟»

في حال أجابوك بـ: «نعم»، قم بعدها بالانتقال للخطوة التالية:

ثانيًا: أيِّد أو صدق أفكاره. تقوم هنا بتصوُّر كيفية تفكيره، وتفهّم منظوره بناءً علىٰ ما سمعته.

«أنا قادرة أفهم ده عشان . . .».

«هل أنا قدرت أفهمك؟»

في حال أكَّد لك المتَحدِّث صحةَ ما تظن أنه ما يجول في خاطره، اختم:

ثالثًا: تعاطف وتواجد بمشاعره. ستلخص الآن ما تظن أنه يشعر به.

«بناءً علىٰ ده، أتصوَّر أنك حاسس بـ . . . ».

«هل ده اللي حاسس بيه؟»(٢)

أثناء الاستماع الفعَّال، ليس علىٰ المستمع أن يوافق علىٰ ما يشاركه الآخر به، المهمُّ هو أن ينصت إليه ويفهمه، وحينها سيختبر المتحدث تأييده وتفهمَه. في أغلب الأحيان، لا نحتاج للنصيحة؛ إنَّما أن نُسمع فحسب. تأكَّد من عدم إقحامك لأفكارك وآرائك، أو حس الدعابة. أعد الصياغة بعد كل عدة جمل. الاستماع الفعال هو أن تمشي في حذاء الآخر؛ أن ترىٰ الحياة من خلال عينيه.

تاليًا، أقوم بتعليم مهارة المفاوضة بالاحتياجات:

أولًا: اعرض الحقائق - ما قاله شخصٌ ما أو فعله مما أدىٰ لجعله يبدي ردة فعل قوية.

ثانيًا: اعترف بالمشاعر - سيقتصر علىٰ استخدام الكلمات الشعورية (حزين، غاضب، مسرور، خائف، إلخ).

ثالثًا: حدد أحكامه ومعتقداته فيما يتعلق بما صدر من الشخص الآخر من قول أو فعل.

رابعًا: حدد ما لديه من الاحتياجات والرغبات والأماني في الشخص الآخر.

خامسًا: حدد ما هو مستعد لتقديمه في سبيل إنجاح العلاقة.

إليك مثال لزوجين قدمت لهما المشورة: أرادت الزوجة في مرات عديدة تبادل الحديث مع زوجها في حوالي الساعة الحادية عشرة ليلًا، تمامًا قبيل الخلود للنوم، ما أصابه بالغيظ لأنه كان يشعر بالإنهاك الشديد وعليه أن ينهض قبل الخامسة فجرًا. هذا ما نقله: «حين تريدين مشاركتي في آخر المساء، أشعر بالغضب والأذىٰ والاستياء والإحباط؛ لظني أنك لا تضعين في اعتبارك كم التعب الذي أشعر به، وأنني لا بد أن أستيقظ مبكرًا صباحًا يوم غد. إذا رغبت في مشاركتي، أطلب منك أن تفعلي ذلك قبل التاسعة مساءً، وسأكون حينها راغبًا في سماعك وإعطائك الوقت الذي تحتاجينه لأنك مهمة بالنسبة لي، وأنا أحبك».

انتبه للافتراضات. الافتراضات مُضِلَّة بشكلٍ عام، حين أفترض شيئًا، فأنا أرتكب حمقًا تجاهي وتجاهك. بدلًا من ذلك، تحقق من الواقع في حال ظنِّك أن شخصًا ما مستاء منك. إليك مثال عن التحقق من الواقع: «هل كنت غاضبةً مني حين كنت في المطبخ هذا الصباح؟»، التحقق من الواقع هو التثبُّت من اعتقاد أو حكم ما لديك عن الشخص الآخر. يساعد هذا علىٰ جعل الملاحظات موضوعيَّةً.

لا تتوقع من الآخرين أن يعرفوا ما تحتاجه. التوقعات قاتلة! نحتاج أن نتعلم التعبير عن حاجاتنا بدلًا من أن نتوقع من الآخرين اكتشاف ما نحتاجه (أن نتوقع منهم قراءة ما يدور في أذهاننا). يتوقع الرضع والأطفال الرعايةَ لأنهم معتمدون بشكلٍ كليٍّ علىٰ الوالد أو مقدم الرعاية للنجاة. كراشدين، علينا تعلُّم التعبير عمَّا نحتاجه بدلًا من افتراض أو توقع اكتشاف الآخرين لما نريده أو نحتاجه أو نتمناه.

مهارة تواصلٍ أخرىٰ هي تقنية الشطيرة [الساندوتش]:

أولًا: عيِّن شعوره تجاه العلاقة.

«أنا مهتم بك حقيقي».

«أحبك».

«علاقتنا تهمني».

ثانيًا: عيِّن الصعوبات التي يواجهها مع الفرد. قم بتعيين النتائج التي يود تحقيقها.

«الفترة الأخيرة، بقيت تتخانق معايا كتير، وده بيؤذيني جدًا، بحس إني مش محبوب ومش مهم ومرفوض. ممكن تكون بتمر بضغوطات كثيرة، وإن ده بيسمّع في أنا. محتاج منك تتعامل مع مشاعرك بمسؤولية أكبر ومتفضيهاش في أنا. أنا عايز أساعدك بشكلٍ إيجابي، بدون ما أكون كيس الملاكمة بتاعك».

ثالثًا: عيِّن شعوره تجاه العلاقة من جديد.

«أنا بحبك ومكمل في صداقتنا».

بهذه الطريقة، يجعل من مشكلته طبقات «كالشطيرة» بظنه وشعوره تجاه علاقتهما، ويسهل ذلك تلقي الآخر لمشاركته. عليه أن يكون مسؤولًا في كل

حالات تواصله مع الآخر، من خلال استعمال «أنا» بدلًا من «أنت». تعني العبارات البادئة بـ «أنا» أنني مسؤول عن تفكيري وشعوري، واحتياجاتي. بينما تحاول العبارات البادئة بـ «أنت» أن تجعل من الآخرين مسؤولين عن سلامتنا. عليه تولّي مسئولية أفكاره ومشاعره واحتياجاته دون إلقاء اللوم علىٰ الآخر.

دومًا ما أقوم بتعليم أنه ليس الوضع أو الشخص الحالي هو ما سبب استياءنا، وإنما جروح الماضي غير المشفية التي تعاد إثارتها في الحاضر هي ما تسبب له الضيق. لذا، عليه أن يدرك مكنوناته العميقة، وأن يعتني بنفسه بشكلٍ ملائم، وأن يتواصل بطرق مسؤولة.

بالطبع، هناك العديد من مهارات التواصل الأخرىٰ، ولكن تلك بعض ما أقوم بتعليمه. تعلم التواصل المسؤول هو المفتاح، بالإضافة إلىٰ مشاركة الشخص بأفكاره وأحاسيسه واحتياجاته بدلًا من لوم واتهام الآخرين - عبارات الـ «أنا» بدلًا من «أنت».

* تعليم مهارات حل المشكلات

بعض الأساليب التي أستخدمها هي ت. و. ج. هـ/ HALT، والتركيز، والخريطة العاطفية، وتدوين اليوميات.

ت. و. ج. هـ/ HALT

هذه تقنية فعَّالة لمساعدة الشخص المتعافي علىٰ التعامل مع السلوكيات غير المرغوبة. في حال شعور الطفل الراشد بإلحاح تفعيل رغباته، يستطيع تفقُّد الـ «ت. و. ج. هـ» لديه، وأن يختبر قائمة الجرد هذه: هل أنا متعب، أو وحيد، أو جائع، أو غاضب؟ في حال وقوع الشخص في الفعل سلفًا، يستطيع تحديد ما أدىٰ به لممارسة ذلك السلوك.

في أحد الأيام، كان يعاني مدير برايان من مزاجٍ سيئ. قام بتوبيخ برايان علىٰ تسليمه لتقريرٍ ظنَّ عدم اكتماله. وأيضًا، كان يمر برايان بوقتٍ عصيبٍ في المنزل، حيث كان متزوِّجًا ولديه عدة أولاد. كانت زوجته تطالبه بالاهتمام، وكان لديها العديد من الاحتياجات. شعر برايان بنفسه كشمعةٍ تحترق من الطرفين.

بعد مغادرته لعمله، توجه برايان لحانةٍ للبالغين، ووجد رجلًا في مقعد مجاور، ومارس الجنس معه. بعدها، أحس بضيق رهيب ولم يعرف كيف انتهىٰ به الأمر هكذا. قطع وعدًا لله ولزوجته أنه لن يفعل ذلك مجدّدًا.

الآن، دعني أشرح لك استخدام الـ «ت. و. ج. هـ/ HALT» كأداةٍ تشخيصيةٍ للإدمان الجنسي:

ترمز «ت» للتعب:

قد يتسبب التعب والإرهاق في عودة الطفل الراشد لأساليبه السابقة في العناية بحاجاته، كالتاجر الذي أفلس فراجع دفاتره القديمة، ومنها الاستجابة لنزعاته الجنسية. علىٰ الطفل الراشد التعرفَ علىٰ نفسه وبنيته وميوله ومحتملاته. عليه أن يتعلم كيفية العناية بنفسي بشكلٍ صحي، وفي حال لم يفعل ذلك فلن يستطيع أن يحب الآخرين بصدق، بفعل كراهية الذات. قد ينجح البعض في التعايش مع الضغط الشديد، ولكن ذلك قد يكون كارثيًّا للبعض الآخر. من المهم الحفاظ علىٰ التوازن. قد تبدو الرغبات الجنسية وكأنها تنشأ من العدم حين يكون الشخص مضغوطًا. الجنس ليس حلًّا للمشاكل، بل تغيير نمط الحياة والظروف الحالية. الطفل الراشد هو المسؤول عن حياته، وليس أي أحد آخر. عليه أن يبدل حياته من كونه مغلوبًا لغالب. كان علىٰ برايان مشاركة مديره وزوجته بوضعه، مبلغًا عن حاجاته بطريقة إيجابية وحازمة. كان عليه التقليل من مستويات إجهاده وتخصيص وقت للهدوء في جدول أعماله.

ترمز «ت» لمعنىٰ آخر وهو التأثر.

إذا كان الطفل الراشد مرهف الحس عاطفيًّا وروحيًّا، قد يلتقط ذبذبات شخصٍ آخر، كشخص يبعث بطاقة جنسية. قد يشعر بالميل الجنسي نحو شخصٍ الآخر، أو بالرفض من قبله ولا يملك أدنىٰ فكرة عن سبب ذلك. ولذا، من المهم مساعدة الطفل الراشد علىٰ بناء حدود صحية، وتعلم فصل الذات عن الآخرين. عليه أن يتعلم التمييز بين ما له وما للآخرين.

ترمز «و» للوحدة:

هل يقوم الطفل الراشد بإشباع حاجاته المشروعة للحميمية عبر علاقات ملائمةٍ صحيةٍ آمنة وغير شهوية؟ لدىٰ الجميع حاجة للحبِّ وتلقيه. الانعزال يعادل الموت؛ يفصلنا عن الفرص العديدة لمنح وتلقي الحب. تتزايد الرغبات الجنسية بشكلٍ طرديٍّ مع الوحدة التي يختبرها الفرد. يعتبر التلامس جزءًا مهمًّا في الحفاظ علىٰ الصحة. في حال عدم إشباع الفرد للاحتياجات الرئيسية، عندئذ يصبح الجنس بديلًا لحميمية. علىٰ الفرد الحفاظ علىٰ خزان الحب لديه ممتلئًا. وإلا، سيؤول إلىٰ الاحتراق، فيفرغ تمامًا، ثم يقوم باستخدام كل الطرق البديلة الضارة، كالجنس مثلًا، لملئ الفجوة.

أفرط برايان في العمل، وأهمل العناية بذاته. كان بمعزلٍ عن العائلة والأصدقاء والله، فكان يستنفد ذاته.

ترمز «ج» للجوع:

نحن عندما لا نتغذىٰ بشكل جيد (بدنيًّا أو عاطفيًّا أو ذهنيًّا أو روحيًّا)، نفقد السيطرة علىٰ ذواتنا (الذات= الذات العليا/الروحانية، والذات الحقيقية، والذات الواقعية). إنَّ اشتهاء شخص آخر هو في العادة رسالة بإحساس الطفل الراشد بتدنِّي التقدير الذاتي؛ البحث عن شخص ما لملء خواءه. قد ينشأ هذا عن الشعور أنه مرفوض أو مُنتقد -سواء أكان ذلك حقيقيًّا أو مُتصوَّرًا- من قبل رئيس في العمل، أو والد في المنزل، أو صديق مقرب، أو زوج، أو شريك. وفي حال الانجذاب المثلي، يحسد الطفل الراشد الآخر علىٰ ما يشعر أنه يفتقده في ذاته، يتوق لرجلٍ آخرٍ لسد الألم أو الخواء.

شعر برايان بالرفض من مديره وبالضغط من زوجته، ويمكن ملء هذه الفجوة بأمور صحية أو غير صحية. في حالة برايان، اختار الأخيرة.

ترمز «ج» لكلمة أخرىٰ وهي: الجفاء.

أحيانًا، حين يشعر بالحماس تجاه أمرٍ ما ويحاول مشاركة تلك البهجة مع شخص آخر، فإنه إن لم يجد صدىٰ مشاركته ذلك لدىٰ الشخص بشكل جيد قد

يشعر أنه مرفوض ويُحبط فورًا. بعدها، قد يتوجه نحو غرفة النوم أو المرحاض لممارسة العادة السرية، أو يخرج لممارسة الجنس. في هذه الحالة، يأتي الاستمناء كوسيلة للتداوي العاطفي، ولتخدير الجرح والألم وخيبة الظن.

ترمز «هـ» للهياج أو الغضب الشديد Anger.

هل لدىٰ الطفل الراشد مشاعر استياء نحو شخصٍ أو حدثٍ لم يعبر عنه؟ هل يكتم الإحباط أو الغضب أو الخوف أو الإحساس بالذنب؟ في حال عدم تعبيره عن هذه المشاعر بشكلٍ مناسب، فقد تباشر حينها الرغبات الجنسية بالظهور، تقريبًا بطريقة سحرية! وكأنها تنشأ من العدم!

شعر برايان بالغضب من مديره لانتقاده لعمله. شعر بالإحباط وعدم القدرة علىٰ الإيفاء بمطالب زوجته، ولم يعبِّر أو يتعامل مع هذه المشاعر. بدلًا من ذلك، قام بكبتها واستخدم الجنس كوسيلة للهرب، لتخدير ألمه. لو اعتنىٰ برايان بهذه المشاعر المكبوتة بطرق صحية ومناسبة، لتبدَّدت هذه المشاعر الجنسية.

تقنية ت. و. ج. هـ/ HALT هي أداة تشخيصية فعالة لمساعدة الفرد في التعرف علىٰ ما يثيره، وتقديم الرعاية الذاتية المناسبة.

التركيز

هذه طريقة بسيطة ابتكرها الدكتور يوچين جندلين. يمكنك أن تقرأ عنها في كتابه بعنوان: التركيز. تعد أداةً فعالةً للغاية في مساعدة الفرد علىٰ التواصل مع مشاعره الأعمق. يقوم چندلين بتعليم نموذجٍ سداسي المراحل:

١- قم بإخلاء الساحة، وضع جانبًا باقي همومك ومخاوفك، وركز علىٰ المشكلة الرئيسة.

٢- انتبه للشعور الذي تجده في نفسك، حدد المكان الذي تجد فيه إحساسه، وحدد الإحساس: ثقل/ ألم/ نغز.

٣- أعطِ هذا الشعور اسمًا أو عبارة، علىٰ سبيل المثال: أذىٰ، غضب، ألم، ارتباك.

٤- ردد صدىٰ الإحساس واسمه للتأكد من كونهما مترابطين؛ ثم عايش ذاك الشعور لدقيقة.

٥- اطرح عدة أسئلة علىٰ الشعور المحسوس لإيجاد الحقيقة الأعمق: «ما الذي يجعل من . . . مؤذيًا للغاية؟»، أو: «ما الذي يجعل من . . . أمرًا مزعجًا؟» سيأتي العقل بالعديد من الردود العقلانية علىٰ السؤال و الأسئلة، لكن الحقيقة الفعلية ستنبع من أعماق جسده وروحه، من قلبه. أحيانًا يستغرق هذا بعض الوقت للانكشاف. سيعرف متىٰ ما وجد الحقيقة الأعمق حين يختبر ردة الفعل «آها!/ أو: نعم هو ذاك!» من أعماق أحشائه. بعد اكتشافه للحقيقة، اجعله يسأل نفسه: «ما الذي تحتاجه؟» ثم اجعله يتصور الشفاء، أو يتفاوض علىٰ تلبية الاحتياجات المحددة مع هذا الجزء من نفسه. عليه أن يفي بكل الوعود. تفاقم الوعود الكاذبة هي جروح النفس وتدمر الثقة. عليه أن يصبح أبًا جيدًا لروحه الداخلية.

٦- اشكر الجزء الذي تحدث منك، قدِّر صدقه، وكن ممتنًا.(٣)

كان كيفين جالسًا بمفرده في المكتب، في انتظار موعد. أخبره موظف الاستقبال أن ينتظر حتىٰ يصل الشخص المُنتَظر. انتظر وانتظر، وفجأة، شعر وكأن الجدران تنهار عليه. ركض خارجًا من الغرفة، متناسيًا أمر موعدهما معًا.

في الجلسة العلاجية التالية، استخدمنا التركيز. جعلته يغمض عينيه ويضع جانبًا كل همومه ومخاوفه. بعدها طلبت منه تحديد من أي مكان من جسده شعر بذلك الشعور الذي اختبره حين بدأ بالذعر. بعد اكتشاف ذلك المكان حيث أحشائه وحوضه، طلبت منه إعطاء ذلك الشعور اسمًا أو عبارة. خرج بكلمتي «خوف» و«رعب». ثم طلبت منه ترديد صدىٰ الشعور المحسوس في جسده والكلمات التي أطلقها علىٰ الشعور للتأكد من كونهما مترابطين.

فعل ذلك، وكانا كذلك. بعد دقيقة من إلزامه بالمكوث في غمر هذه الأحاسيس، طلبت منه التحدث مع هذه المشاعر وسؤالها: «ما الذي يجعل من الخوف أو الرعب أمرًا مؤلمًا للغاية وغير مريح؟»، أرشدته بقيام عقله بإعطاء العديد من الأجوبة المنطقية، ولكن الحقيقة الأعمق تكمن في صدره، مستقرة عميقًا في قلبه وروحه. بعد المكوث صامتًا لعدة دقائق، بدأ كيفين في الذعر، والارتجاف، والبكاء بشكل مكثف. عاودته ذكرىٰ حبسه من قبل والد صديقه حين

كان في السادسة من عمره. أغلق الرجل الباب، وكان كيڤن صغيرًا جدًّا لفتح القفل. بعدها قام الرجل باستغلاله جنسيًّا، مؤدّيًا كل أنواع الأفعال الجنسية التي بالإمكان تخيلها. وبعد أن قضىٰ منه وطره، هدده بإيذائه إذا أخبر أي أحد بما حدث. دفن كيڤن هذه الذكرىٰ لأكثر من عشرين عامًا.

بعد ذلك، سمح شفاء الذكرىٰ لطفله الداخلي بالنوح علىٰ فقده لبراءته وطفولته، ومن ثم تلقي الدعم. لقد كانت بدايةً معتبرة في كشف الروابط التي أبقته محتجزًا في السلوكيات المثلية القهرية. استغرق الأمر شهورًا عدة من النوح ومعالجة أفكاره ومشاعره. اليوم، شفىٰ كيڤن تلك الذكريات ولم تعد لديه حاجة لتفعيل نزعاته الجنسية، كما تعلَّم أيضًا كيفية إنشاء حدود سليمة في العلاقات مع الآخرين.

التركيز هو أداة فعالة للغاية في التواصل مع الأفكار والمشاعر والاحتياجات الأعمق. لم تكن جميع جلسات التركيز فعالةً بنفس درجتها مع كيڤن. علىٰ أية حال، هي تقنية فعَّالة لمساعدة الناس علىٰ التواصل مع أجسادهم ومشاعرهم، وخاصة إذا كانوا يميلون للاستذهان، أو الانفصال عقليًا عن مشاعرهم.

الخريطة الشعورية

هذه مهارة طوَّرتها الدكتورة باربارا دي أنچلس. وهي أداة عملية للغاية في التعبير عن المشاعر وخلق الحميمية. هناك ست مراحل للخريطة العاطفية:

١- الغضب

هذه هي مرحلة اللوم والاستياء.

«أكره عندما . . .».

«يغضبني أنك . . .».

«ضقت ذرعًا معك . . .».

٢- الجرح أو الأذىٰ

هذه هي مرحلة الحزن وخيبة الأمل.

«يؤلمني أنك . . .».

«أشعر بالحزن عندما . . .».

«شعرت بخيبة أمل كبيرة حين . . .».

٣- الخوف

هذه هي مرحلة انعدام الأمن والجروح، حين يدرك الفرد مشكلاته الأساسية التي تثار بواسطة الحدث.

«أخشىٰ من أن تفعل . . .».

«تخيفني حين . . . .».

«هذا يذكرني ب . . . .».

٤- الندم

هذه هي مرحلة التفاهم وتحمل المسؤولية. هنا يتحمل الفرد مسؤولية إسقاطه لمخاوفه ومشاعره علىٰ الآخر.

«أنا آسف لأنني . . .».

«لم أقصد أن . . .».

«أرجوك سامحني علىٰ . . .».

«أعلم أنني في بعض الأحيان . . .».

«أتفهم شعورك ب . . .».

٥- القصد

هذه هي مرحلة الحلول والرغبات.

«أودُّ أن . . .».

«أعدك بـ . . .».

«أتمنىٰ لو كان بإمكاننا . . .».

«دعنا نحاول أن . . .».

٦- الحب

هذه هي مرحلة المغفرة والتقدير.

«أحبك لأنك . . .».
«أشكرك علىٰ . . .».
«أسامحك علىٰ . . .».(٤)

هذا نموذج آخر لجلب الشفاء الذاتي والعلاقاتي ويمكن للمرء ممارسة هذا بمفرده أو مع شخص آخر يوافق علىٰ هذه العملية. أعطِ وقتًا متساويًا لكل مرحلة، ولا تركز علىٰ الغضب والأذىٰ فحسب ثم تختصر المراحل الأخرىٰ. يمكن لهذا أن يُكتَب أو يُنطَق. يمكنك قراءة المزيد عن هذه الطريقة في كتاب الدكتور چون غراي، ما تشعر به، يمكنك شفاؤه. (What You Feel, You Can Heal). طور هو والدكتورة باربرا دي آنچلس هذا النموذج معًا لمركز النمو الشخصي في لوس أنجلوس.

كتابة اليوميات

هذه وسيلة ممتازة لمساعدة الفرد علىٰ تحديد مشاعره وأفكاره وخبراته. كما أنها تمثل نقطةً في رحلته العلاجية. أشجع علىٰ كتابة اليوميات بشكل منتظم كوسيلة للتأمل والانطباع الذاتي أو التفكر. وأيضًا، من خلال كتابة اليوميات بانتظام، سوف يفهم مثيرات التفكير الضار لديه والسلوك/يات غير الملائمة عبر استخدام أداة ت. و. ج. هـ التشخيصية.

عاطفيًا

* شفاء الطفل الداخلي

هنا يبدأ بالعمل علىٰ شفاء طفله الداخلي (أو أطفاله). من المهم إدخال شفاء الطفل الداخلي في الجزء الأخير من المرحلة الثانية لمساعدة الفرد علىٰ التواصل مع مشاعره واحتياجاته الأعمق. إن الفرد المائل للانفصال عقلانيًا عن شعوره، الذي يعيش بالجزء الأيسر من عقله وغير المتواصل مع الجزء الأيمن منه (الوعي الجسدي والعاطفي)، غالبًا ما يبلي حسنًا إذا باشر بالعمل علىٰ الطفل الداخلي قبل استخدام التدريبات العملية لبيرنز وغيرها من التقنيات المعرفية.

يمكن فهم الطفل الداخلي علىٰ أنه اللاشعور، يمثل مصطلح «الطفل الداخلي» التجارب المتراكمة التي خاضها الفرد كطفل. يستطيع أن يتخيل نفسه كطفل صغير، كرضيع، كطفل في مرحلة ما قبل المدرسة، وكطفل في المرحلة الإبتدائية والمتوسطة والثانوية و/أو في الجامعة. خلال مراحل التطور هذه، قد يكون الفرد قد اختبر العديد من الأمور الرائعة والمؤلمة. المشاعر التي نكبتها لا تموت. ولا يشفي الوقت جميع الجروح. وما لم يحرر الشخص هذه المشاعر، فإنها تظل عالقة في الجسد والروح.

إن الطفل الداخلي هو حضور قوي. إنه يسكن في جوهر وجودنا. تخيَّل طفلًا سعيدًا ومعافىٰ. أثناء تصورك لهذا الطفل في عين عقلك، اشعر بحيويته. فإنه يستكشف البيئة باستمرار وبحماسٍ كبير. سيتعرف علىٰ مشاعره ويعبر عنها بصراحة .... مع مرور الوقت، سيباشر الطفل بالدخول في متطلبات العالم الراشد. أصوات الراشدين، باحتياجاتهم ورغباتهم الذاتية، تبدأ في إغراق الصوت الداخلي بالمشاعر والغرائز. في المقابل، يقول الوالدان والمعلمون: «لا تثق في نفسك، لا تلتفت لمشاعرك. لا تقل هذا، لا تعبر عن ذاك. افعل ما نمليه عليك، نحن أعلم».

«بمرور الوقت، تضطر تلك الصفات ذاتها التي منحت الطفل حيويته للاختباء -الفضول، العفوية، القدرة علىٰ الشعور- .... لأجل النجاة، يرسل الشاب المتنامي روح الطفل المبهجة تحت الأرض ويغلق عليها. لا يكبر هذا الطفل ولا يرحل أبدًا. يظلُّ مدفونًا حيًا، بانتظار إطلاق سراحه ... يحاول الطفل الداخلي جذب اهتمامنا باستمرار، لكن الكثير منا قد نسي كيف ينصت». (٥)

يحتاج كل طفل أن يجد العوامل الثلاثة للأبوة الناجحة: الوقت، والتلامس، والحوار:

الوقت: التواجد مع أمي وأبي والقيام بالأشياء معًا، والمشاركة بالأنشطة.

التلامس: أن أُحتضن وأُطوَّق وأُعانق وأُداعب وأُسنَد من قبل أمي وأبي وغيرهم من أفراد العائلة الموثوقين.

الحوار: المشاركة مع أمي وأبي، أن أكون مسموعًا، والسماح لهم بمعرفة من أكون، واسكتشاف من يكونوا.(٦)

عبر اختبار العوامل الثلاثة للأبوة الناجحة، سيكتسب الطفل إحساسًا بالقيمة والانتماء والكفاءة. القيمة هي اعتقاد داخلي أنني مهم، أنني مميز وقيِّم وفريد. الانتماء هو إدراك كونك مطلوبًا ومقبولًا وذي شأنٍ ومحل اهتمام ومحبوبًا. الكفاءة هي الشعور بأنني قادر علىٰ أداء أية مهمة والتعامل مع أي موقف ومواجهة الحياة بلا خوف.(٧) من خلال العلاقات مع أمي وأبي وأفراد العائلة، والتأثيرات الاعتقادية والجماعية والمجتمعية والثقافية، نكتسب الإحساس بقيمتنا وانتمائنا وكفاءتنا، أو نفقده!.

يمر مسار النمو من المهد إلىٰ الرشد بمراحل تطور مختلفة. هناك مهام محددة لإنجازها خلال كل مرحلة (انظر للمخطط، سبع مراحل للتطور).

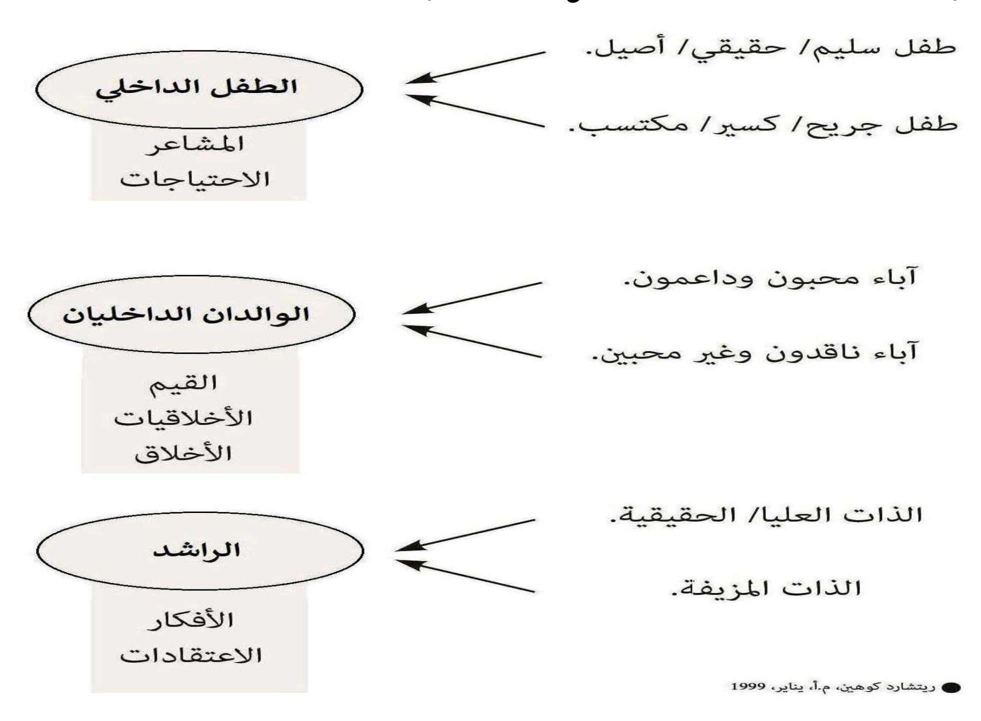
إذا ظلت الاحتياجات الأساسية للحب والحنان والتقدير والإرشاد غير مستوفاة، تظل جروحنا غير مشفية، وتمنعنا من تحقيق إمكاناتنا الكاملة كبالغين. الانجذابات المثلية هي مجرد عَرَض، وهي طريقة تحاول من خلالها الروح الداخلية الحصول علىٰ اهتمام الذات الراشدة.

سبع مراحل نمائية

المرحلة	الوقت	النشاط	الاحتياجات	يتعلم
١- الارتباط	٠-٦/ ٩ أشهر	البكاء	المحاكاة	الوجود الثقة الأمل
٢- الاكتشاف	٦/ ٩ أشهر - ١٨/ ٢٤ شهر	الاكتشاف	الحماية	الفعل التحفيز الذاتي الإرادة
٣- الفطام	١٨/ ٢٤ شهر - ٣ سنوات	التمرد	القبول/ الحدود	التفكير الاستقلال الإرادة
٤- التعايش	٣-٥/ ٦ سنوات	طرح الأسئلة	الأجوبة	الهوية القوة الغاية السبب-النتيجة
٥- الكمون	٥/ ٦- ١٢/ ١٣ سنة	افتعال الجدل	القواعد الأسباب	المهارات البنية المفاوضة الكفاءة
٦- المراهقة	١٢/ ١٣- ١٨/ ٢١ سنة	كل ما سبق بشكل أكثر نضجًا.		الهوية الجنسانية الانفصال الذاتية
٧- الرشد	١٨/ ٢١-	المرور بدائرة المراحل من جديد بطرق تدعم مهامًا محددة للبالغين.		الاستقلال الترابط الإخلاص

المصدر: كتاب التعافي من الاعتمادية (Recovery From Codependency)، كتبه: جون وَلوري ويس.

باستخدام نموذج التحليل النفسي التفاعلي (Transactional Analysis)، لدينا شخصية ذات ثلاثة أجزاء رئيسة: الطفل، الوالد، والراشد (انظر للمخطط: بنية أسرتنا الداخلية). هناك وجهان لكل شخصية فرعية، أو حالة الأنا.



ريتشارد كوهين، م.آ، يناير، 1999

* الطفل الداخلي

لدينا طفل داخلي سليم وأصيل وصادق وحقيقي ومبهر، مفعم بالحب والإبداع والمرح والخيال والروحانية الحقيقية. الجانب الآخر منه هو الطفل الداخلي الجريح والكسير، الذي قد يعاني من الألم، وجع القلب، الشعور بالذنب، الخزي، الوحدة، الخوف، القنوط، اليأس، و/أو سوء الفهم. قد يكون الطفل الداخلي المجروح تراكمًا لأحزاننا القلبية التي لم تحل بعد، ومشاكل آبائنا العالقة، و/أو تلك الموروثة من الأجيال السابقة.

* الوالد

هناك والد داخلي محب وسليم ومهتم، وهو الذي يشجع ويقدِّر ويقبل الطفل الداخلي. يقوم الوالد السليم بتشجيع ومدح الطفل الداخلي. جانب الظل،

هو الوالد الداخلي الناقد والمبغض، الذي قد يكون إما حكميًّا أو ناقدًا أو باردًا أو شارطًا أو مسيئًا أو مهملًا للطفل الداخلي. الأصوات الأبوية الداخلية هي تراكمات مدمجة من الوالدين ورموز السلطة والشخصيات الدينية والرسائل الثقافية.

*** الراشد**

هناك الذات العليا أو الحقيقية، التي تمتاز بالتفهم وقدرات حل المشكلات والحب اللامشروط والغفران والترابط والإحساس القوي بقيمة الذات. جانب الظل هي الذات الزائفة؛ الدرع الواقي؛ الدفاعات الشخصية، وهي استراتيجيات التكيف التي نطورها لحماية الطفل الداخلي المجروح. هذه هي الأقنعة اللاتي نرتديها والألعاب التي نلعبها والتي تحمينا من المزيد من الألم.

كل من هذه الشخصيات الفرعية لها أدوار مميزة:

يركز الطفل الداخلي علىٰ المشاعر والاحتياجات.

يركز الوالد علىٰ القيم والأخلاقيات والمبادئ.

يركز الراشد علىٰ الأفكار والمعتقدات.

لتغيير حياته في الوقت الحاضر، يحتاج الفرد لإيقاظ واكتشاف واسترداد وشفاء الطفل أو الأطفال الجرحىٰ بالداخل. يحتاج أن يجلب للوعي ما أخفاه بعيدًا في اللاشعور. إنه بحاجة إلىٰ تهدئة صوت والده الناقد الداخلي، وإنماء والد داخلي محب ومشجع ومهتم.

ما لم يخرج إلىٰ النور ما اختبأ في الظَّلام فستقوم تلك الأجزاء منه بمواصلة تخريب كل جهود الراشد لتحقيق النجاح، وستخلق «مرضًا» في حياته الحالية. لذلك، يحتاج إلىٰ شفاء الجروح التي لم تُحل في الماضي.

لبدء عملية الشفاء هذه، يجب عليه أولًا أن يتعلَّم الاستماع إلىٰ أصوات أسرته الداخلية. ثم عليه تمييز من يتحدث ويتعلم تلبيةَ احتياجات طفله الداخلي بطرقٍ صحيَّةٍ ومناسبةٍ. قد يحتاج أيضًا إلىٰ تأطير ووضع حدود للشقي أو الطاغية الداخلي والذي يريد أن يشق طريقه كيفما أراد وفي الوقت الذي يريده.

تصف مارثا بالدوين هذه الشخصية بالمخرِّبة. «تجاهل المخرِّب يقوِّيه. محاولة التخلص منه سيقوم فقط بتعليمه الاختباءَ بطرقٍ أذكىٰ. الطريق الوحيد

لإنهاء التخريب الذاتي هو من خلال مواجهة ولقاء المخرِّب بشكلٍ محب ورؤوف. حينها فقط يمكنك إدراك قدرته التدميريَّة وتقبُّل وجوده وتعلم احتواء قوَّته ورفض محاولاته لتدمير حياتك. فقط عندما تتجاهل أو تنكر وجوده، يمكن للمخرِّب تنفيذ عمله المدمر سرًّا وبنجاح». (٨)

* المراحل الثلاثة لشفاء الطفل الداخلي

قمت بتقسيم عملية شفاء الطفل الداخلي لثلاث مراحل.

المراحل الثلاثة لشفاء طفلك الداخلي

١- تبني الذات

* أنصت للأفكار والمشاعر والاحتياجات.
* كن أبًا جيدًا: الوقت والتلامس والحوار.
* السلوكيات الشافية.

٢- الكفالة الروحانية

* الصلاة والتأمل والمدارسة.
* اختبار القيمة في العلاقة مع الله.
* شفاء الذكرىٰ مع مرشدين روحانيين.

٣- الإرشاد

* شفاء الجروح العاطفية المثلية والغيرية.
* علاقات الإرشاد.
* تطوير صداقات مع الأقران من نفس الجنس، وممارسة الأنشطة معهم.

ريتشارد كوهين، م.أ، يناير، ٢٠١٦

المرحلة الأولىٰ (شفاء الطفل الداخلي): تبني الذات

المهام الثلاث في المرحلة الأولىٰ هي:

١- أنصت للأفكارِ والمشاعرِ والاحتياجات.

٢- كن والدًا جيِّدًا: الوقت والتلامس والحوار.

٣- السلوكيات الشافية.

أولا، عليه تعلُّم الإنصات لصوتِ طفله الدَّاخلي. قبل أن يتطلَّع إلىٰ اهتمام الآخرين باحتياجاته، عليه أولًا أن يصبح أبًا جيدًا لنفسه، فهو يحتاج إلىٰ تعزيز و/أو خلق الوالد الدَّاخلي المعتني وإسكات النَّاقد. يتوق معظمنا للحصول علىٰ القبول بشدَّة، لكن يبدأ القبول من الدَّاخل، وليس من العالم الخارجيّ. أولًا، عليه أن يتعلَّم قبول نفسه قبل أن يتطلَّع للقبول من الآخرين. وإلا، فإنه سيحدِّد قيمته من خلال كيفية تفكير وشعور الآخرين نحوه، بدلًا من تفكيره هو وشعوره حيال نفسه. يبدأ السَّلام العالمي من الداخل وليس من الخارج.

للقيام بذلك، ألزم جميع عملائي باستخدام دليل د. لوشيا كابوكشيون (شفاء طفلك الداخلي/ Recovery of your inner child). في هذا الدليل، تساعد الفرد علىٰ التعرف علىٰ أجزاءٍ مختلفةٍ من الأسرة الداخليَّة - الطفل الهش، الطفل الغاضب، الوالد المعتني، والوالد الحامي، والوالد النَّاقد، والطفل المجروح، والأطفال المرحين والمبدعين والروحانيين. وهذا تمهيدٌ جيِّد لبدء عمليَّة شفاء الطفل الدَّاخلي. سيحتاج الفرد إلىٰ القيامِ بتمارين الرَّسم والكتابة، ومن المهم إكمال الواجبات، فهي ذات فائدةٍ هائلة.

الكتب الأخرىٰ التي قد تكون مفيدة هي شفاء الطِّفل في الدَّاخل (Healing the Child Within) للدكتور تشارلز إل. وايتفلد؛ وكتاب تبني الذات: الدليل الكامل لحواراتك الدَّاخلية (Self-Parenting: The Complete Guide to Your Inner Conversations) للدكتور چون ك. بولارد الثالث؛ وكتاب تدريبات الطفل الدّاخلي (The Inner Child Workbook) لكاثرين ل. تايلور؛ وكتاب التعافي من الاعتماديَّة: لم يفت الأوان لاستعادة طفولتك: (Recovery From Codependency: It s Never Too Late to Reclaim Your Childhood)، للدكتور لوري ويس والدكتور جوناثان ب. ويس.

عانىٰ راسل من الأفكار والمشاعر والرغبات المثليَّة لأكثر من ثلاثين عامًا. ذهب إلىٰ العديد من المعالجين في حياته، الذين -وبشكل رئيس- ساعدوه علىٰ «إدارة» رغباته، لكنهم لم يساعدوه أبدًا علىٰ تحديد منشأها، وشفاء جروح

الماضي، وتلبية احتياجات الحب المشروعة في علاقاتٍ صحيَّة. وعبر شفاء الطفل الدَّاخلي من خلال الرَّسم والتَّحاور، اكتشف طفلًا غاضبًا ومحبطًا يختبئ خلف صورة الطِّفل اللطيف والمطيع. من خلال الوصول لهذه المشاعر والسماح لها بالطَّفو علىٰ السَّطح، بدأت رغباته المثليَّة بالتناقص علىٰ الفور. اكتشف أنَّ سلوكه المثليّ ما هو إلَّا طريقة لحجب الطِّفل الغاضب والمجروح بالدَّاخل.

كان مارك في منتصف عقده الرَّابع. لقد حاول تقريبًا بكلِّ طريقةٍ للتغيير، ولم ينجح أي شيءٍ في خفض اشتهاءه للرِّجال. لكن عبر شفاء الطِّفل الدَّاخلي، اكتشفَ ذكرىٰ مروِّعة بكونه تعرض للإساءة الجنسيَّة حين كان عمره حوالي أربع سنوات. وإلىٰ أن استقطع الوقت والمساحة ليشفىٰ طفله الدَّاخلي، لم يكن لهذا الجرح أن يُرىٰ. من خلال النوح العميق والإرشاد، قام بتحرير الألم واستبداله بتجاربٍ جديدةٍ من الحبِّ الرجوليِّ والصحيِّ. مارك الآن حرٌّ من الرَّغبات المثليَّة، حيث وجد مفتاح كنزه. عبر جرحه؛ وجد الطريق إلىٰ قلبه.

ملاحظة موجزة عن متلازمة الذاكرة الزائفة.

(هي حالة من تذكر المرء لإساءةٍ لم تحدث في واقع الأمر. لذا، تكون هذه الذكرىٰ خاطئة/ زائفة.) أنا أتوخىٰ الحذر جدًّا من طرح وجود إساءةٍ جنسيَّةٍ مع أيٍّ من عملائي. في حالة مارك، طفت للسَّطح من تلقاء نفسها. وفي تعافيَّ أنا، ظهرت الذكريات دون اقتراح معالجي لأية احتماليةٍ لحدوث إساءة.

ثانيًا، قضاء بعض الوقت مع الطفل الدَّاخلي، كالرَّسم والتَّحاور والتأمُّل. يصف كتاب چون بولارد: تبني الذَّات، طريقة بسيطة وفعَّالةً للحوار مع الطِّفل الدّاَخلي. باليد التي يستخدمها بالعادة، فإنه يقوم بالسماح لصوت الوالد بالتَّحدث. وباليد التي لا يستخدمها بالعادة، فإنه يقوم بالسماح لصوت الطِّفل بالتَّحدُّث. بهذه الطَّريقة، يتواصل كلا الصَّوتين ويتشاركان مع بعضهما البعض. قد يبدو الأمر غريبًا، لكنه فعَّالٌ جدًّا. السبب في استخدام اليد غير المستعملة في الرَّسم أو الكتابة هو لأنها تتخطىٰ الجانب العقلاني، وتصله بجسده ومشاعره. قد

يقوم بتقسيم الورقة من أسفل منتصفها، علىٰ جانبٍ واحد، يسمح لصوت الرَّاشد أو الوالد بالتَّحدث وطرح الأسئلة. وعلىٰ الجانب الآخر، يسمح لصوت الطِّفل الدَّاخليّ بالتَّحدُّث والإجابة.

التَّأمل هو أداة أخرىٰ للوصول للطفل الدَّاخلي. لقد قمت بتطوير قرص/ تسجيل صوتي بعنوان «شفاء طفلك الدَّاخلي». أُلزم عملائي باستخدامه بشكلٍ منتظم، وهناك العديد من الأقراص الرَّائعة الأخرىٰ لشفاء الطِّفل الدَّاخلي. أثناء العمل علىٰ الطِّفل الدَاخلي، أقترح علىٰ العميل استخدام تأمُّلات الطِّفل الدَّاخلي والتسجيلات الأخرىٰ (من التأمل والتوكيدات) يوميًّا، وعلىٰ نحوٍ مثالي، عند الاستيقاظ وقبل النَّوم. في حال بدا ذلك مبالغًا به بالنسبة للعميل، أجعله يبدأ بالتَّأمل بشكلٍ أقل تكرارًا. سيقوم باستخدام التسجيلات عدة مراتٍ أسبوعيًّا وبعدها يزيدها حتىٰ تصبح روتينًا يوميًّا.

ثالثًا، خلق أنشطةٍ شافية مع طفله الدَّاخلي، بمعنىٰ: التجول بالدَّراجة، التمشي في المنتزه، التَّزلج، والرِّحلات. من خلال الحوار والرَّسم والتأمُّل، سيكشف طفله الدَّاخلي عن احتياجاته. من المهم تلبية هذه الاحتياجات بالطريقة وفي الوقت الملائمين. عليه ألَّا يقطع أبدًا وعودًا لا يستطيع الوفاء بها، الاتساق هو مفتاح الأبوَّة الناجحة. عليه أن يحافظ علىٰ كلمته. بهذه الطريقة، سيبدأ طفله الداخلي بالوثوق به، ثم الكشف عن حقائق أعمق رويدًا.

مجدّدًا، يحتاج للموازنة بين جانبي النور والظل - علاج جروح الماضي وتخصيص وقتٍ للعب.

المرحلة الثَّانية (شفاء الطفل الدَّاخلي): الأبوة الروحانية

المهام الثلاثة للمرحلة الثانية هي:

١- الصلاة والتأمل والمدارسة.

٢- معايشة القيمة في العلاقة مع الله.

٣- شفاء الذكريات مع المرشدين الروحيين.

أولًا، قد يتواصل الفرد مع جروح واحتياجات طفله/أطفاله الدَّاخليين من خلال الصلاة والتَّأمل والمدارسة.

ثانيًا، قد يستخدم العبارات التوكيدية يوميًّا لإعادة خلق شعور الطفل الدَّاخلي بتقدير الذَّات. ألزم عملائي باستخدام التسجيلات التوكيدية خاصتهم. إذا احتاج طفله الداخلي الاستماعَ لرسائل جديدة، فقد يقوم هو بنفسه بإنشاء تسجيل توكيدي جديد، أو يطلب من مرشديه القيام بذلك. الأمر المهم هو القيام بإدماج العقل والقلب والروح في اختبار القيمة في العلاقة الحقيقية مع الله اللطيف. «الإيحاء الذاتي هو وسيلة للتحكم والتي قد يقوم الفرد من خلالها بتغذية عقله الباطن طوعًا بأفكارٍ ذات طبيعةٍ إبداعيَّة، أو عبر إهماله، يسمح للأفكار ذات الطبيعة المدمرة أن تجد طريقها للوصول لهذه الحديقة العقلية الغنية . . . إن تكرار تأكيد الأوامر علىٰ عقلك الباطن هي الطريقة الوحيدة المعروفة للتطور الطوعي لعاطفة الإيمان». (٩)

المهمة الثالثة هي استخدام شفاء الذكرىٰ. من خلال التصوُّر الإبداعي، يقوم الفرد بالرجوع لذكريات مؤلمة وتخيُّل أن طفله الداخلي يجري إرشاده. قد يكون المرشد الروحي شخصيةً دينيَّةً، أو والدًا مثاليًّا أو صديقًا موثوقًا أو شخصًا محبوبًا أو والدي الفرد بهيأتهم المثالية. لهذا، قمت أيضًا بإنشاء تسجيل بعنوان: شفاء الذكرىٰ/ Memory Healing.

في حال استعداد الفرد لاسترداد وتحرير ماضيه، فهذه أداة علاجيَّة فعَّالة. يرجىٰ ملاحظة أنه في حال كانت الذكرىٰ من النوع الصادم للغاية، علىٰ الفرد معالجة هذه الجروح بحضور شخصٍ آخر. يجب أن يكون هناك - كما تطلق عليه الطبيبة النفسيَّة أليس ميلر: «الشاهد الرحيم»، شخص ما ليقف جانبه أثناء مروره بالألم وخلال عملية الشفاء، وربما لمعاونة ورعاية الفرد إذا لزم الأمر. ما تم بواسطة العلاقات المؤذية لا بد أن يشفىٰ بواسطة العلاقات الصِّحِّية.

كما يمكن استخدام شفاء الذكرىٰ لخلق تجارب رائعة وسعيدة. قد يقوم المرشد الروحي بإشراك طفله في أنشطة مرحة وتعليمية ومعتنية، وبالتالي يحقق احتياجاته العميقة التي لم تتم تلبيتها. من خلال التصورات الإبداعية، قد يلعب المرشد الروحي الكرة، أو يذهب للصيد، أو يتمشىٰ، أو يعانق الطفل الداخلي للفرد.

المرحلة الثالثة (شفاء الطفل الدَّاخلي): الإرشاد

المهام الثلاثة للمرحلة الثالثة هي:

١- علاج الجروح العاطفيَّة المثلية والغيريَّة.

٢- العلاقات المرشدة.

٣- إنشاء صداقاتٍ مع الأقران من نفس الجنس، وممارسة الأنشطة معهم.

أولًا، بعد أن قام الفرد باكتساب الشعور بالقيمة الذاتية، والمعرفة الذاتية والتبني الذاتي، قد يتواصل مع آخرين ويشركهم في عملية شفاء الجروح العاطفية المثلية والغيرية. الخيار الأول والأمثل هم والديه. إذا كان الوالد أو الوالدان متاحين وراغبين، أباشر بالعمل مع العائلة بأكملها. أقترح علىٰ العميل دعوة أمه وأبيه وإخوته لجلسةٍ علاجية أسرية. بشكلٍ عام، يستمر هذا ليوم أو يومين، اعتمادًا علىٰ حجم العائلة وعَدَد المشكلات التي لم يتم حلها فيما بينهم.

علىٰ مدىٰ السنوات الماضية، طوَّرت بروتوكالًا جيدًا للمساعدة في حل النزاعات التي طال أمدها بين جميع أفراد العائلة. هي عملية عميقة ومجزية لجميع المشاركين. يكون التركيز في جلسات العلاج الأسري علىٰ حل نزاعات الماضي، وخلقِ حميمية أكبر.

ثانيًا، إذا كان الوالدان قد توفيا، أو غير راغبين أو قادرين علىٰ المشاركة، أشجع العميل علىٰ إيجاد مرشدين للمساعدة في عملية الشفاء. إذا كان ينتمي إلىٰ كنيسة، أو معبد يهودي أو منظمة روحية، فمن الجيد أن يبحث عن مرشدين من مجتمعه الروحي. الهدف هو العثور علىٰ مرشدين يقومون بدور الأم أو الأب الدَّاعم الذي لم يجده سابقًا. يمثل الأشخاص الناجحون في زواجهم المرشدين الأمثل. يمكنك قراءة المزيد عن هذا في الفصل الثاني عشر حول الإرشاد. قمت هناك بإدراج أدوار ومسؤوليات كلٍّ من المرشد والطفل الراشد.

سيقوم الفرد بعلاج الجروح وإشباع الاحتياجات المُهمَلة في سياقِ علاقةٍ محبةٍ وملتزمة. أتصور شيوخَ مجتمعاتنا، الذين كبر أولادهم وغادروا منازلهم، كمرشدين رائعين لأولئك الأفراد الذين هم بحاجة ماسَّة للأبوة، فهي فرصة رابحة لجميع الأطراف. يتلقىٰ الشباب بركة الشيوخ، ويتلقىٰ الشيوخ مكانتهم الشرعية في ثقافتنا، عبر احترامهم لحكمتهم ومحبتهم.

ثالثًا، من المهم جدًّا تشجيع الفرد علىٰ بناء صداقات صحية مع أفراد من نفس الجنس. يقوم هذا ذلك بتوفير فرص للشفاء. مرة أخرىٰ، أنواع الصداقات هي: ١- مناضلون علىٰ نفس الطريق، ٢- غيريون رصينون داعمون وعارفون بأمر معاناته، ٣- غيريون رصينون غير عارفين بأمر معاناته، وهم قدوة وأصدقاء جيدون.

* الحوار الصوتي

الحوار الصوتي هو أداة يمكن استخدامها في اسكتشاف اللاوعي وعلاقته بذواتنا الواعية. هذه التقنية شبيهة جدًّا بالتركيز، إلا أنه في هذه العملية تتحدث الأجزاء المختلفة من شخصياتنا بصوتٍ عالٍ بدلًا من كونها عمليةً هادئة وداخلية. يساعدنا الحوار الصوتي علىٰ فهم واستعادة الأجزاء المفقودة من شخصيَّاتنا. هناك العديد من الشخصيات الفرعية في داخل كلِّ واحدٍ فينا. لدىٰ كل واحدةٍ من هذه الشخصيات الفرعية مهمَّةً وغايةً مهمَّين. من خلال الوصول لهذه الشخصيات الفرعية، فإننا نكسب المزيد من التفهم والسَّلام. بعدها ستقف الذات في موقعها الصحيح كمدير تنفيذي، متعلِّمة الإنصات والتحقق من كل جزء من أجزاء شخصيتنا. ولا يعني ذلك أنه علينا التصرف وفقًا لما يخبر به كل صوت من الأصوات، بل يعني ببساطة أن نمنح كل جزء فرصة التحدث.

اقرأ المزيد عن التحاور الصوتي في كتاب: احتضان أنفسنا (Embracing ourselves) للد. هال وَسيدرا ستون، مطوري هذه التقنية. حين يعلق شخص ما ولا يعود بمقدوره التقدم في العمل العلاجي، فهذه وسيلة رائعة لخلقِ الحركة والتفهم والتقدم. وقد وجدته فعالًا إلىٰ حدٍّ كبير مع العديد ممن يميلون للتحليل والغياب عن مشاعرهم.

تتضمن بعض شخصياتنا الفرعية: الحامي والدافع والمبهج والمتمرد والوحيد والمعاني والمؤدي والمتباهي والمدلل والضحية وكثير الشكوىٰ والصانع والمستفز والطفل المهدد. (انظر للرسم البياني: طبقات من شخصيَّتنا، «الذات الزائفة»، في الفصل الرَّابع).

قدمت المشورة لسام، الذي استخدم الإنترنت بشكل قهري لمشاهدة الإباحيات المثلية. لقد شعر بخزي هائل من جراء لحظات الضعف هذه. بدلًا من مواصلته لهزيمة نفسه، اقترحت عليه استكشاف المعنىٰ الكامن وراء رغباته في النظر للذكور العراة. استخدمنا الحوار الصوتي، والذي كان كاشفًا للغاية عن حاجاته الداخلية.

كان لكل شخصية فرعية سبب مختلف يدفعه لمشاهدة الرجال العراة. من خلال السماح لكل صوت بالتعبير عن حقيقته، استطاع سام أن يكون أبًا جيِّدًا لأسرته الداخليَّة. أخبر في الجلسات اللاحقة أن رغبته في مشاهدة الصور العارية للرجال علىٰ الإنترنت قد اختفت فعليًّا بعد أن فهم ما كان يقود رغباته. يساعد الحوار الصوتي علىٰ زيادة الوعي لدىٰ الراشد الصحي والذوات الأبوية حتىٰ يتمكن من اتخاذ خيارات أفضل في حياته

مرَّة أخرىٰ، من خلال الوصول للمشاعر المحتجزة في جسده، يمكنه التَّواصل مع مختلف الشخصيات الفرعية. التركيز هو عملية من الاستكشاف الداخلي. الحوار الصوتي هو عملية من الاستكشاف الدَّاخلي من خلال إخراج تلك الأصوات الداخليَّة، وكلاهما فعَّال للغاية.

بدنيًّا

❋ التنفيس العلاجي

أستخدم التنفيس العلاجي، كما علَّمنيه أليكساندر لووين. عمل ألكساندر لووين مع فيلهلم ريتش وطوّر أسلوبه الخاص في العلاج المتمركز حول الجسد.

أحبُّ استخدام هذه الطَّريقة لمساعدةِ الأفراد علىٰ الاتِّصال بقوَّتهم. اكتشفت أنَّ العديد من المبتلين بالمثليَّة قاموا بكبت أو قمع كمِّيةٍ هائلةٍ من الغضب. ولأنَّني وجدت أنَّ عواطف الغضب لها غاية الأهمِّيَّة في عمليَّة الشفاء، سأخصِّص الفصل الثَّامن لهذا الموضوع.

من خلال تمارين التنفيس العلاجي، يمكن للفرد الوصول إلىٰ الغضبِ والخوفِ والألمِ والعواطفِ المكبوتة الأخرىٰ. مع تمارين مختلفة للتنفيس العلاجي، عاودت كريستوفر ذا العشرين عامًا ذكرىٰ لإساءةٍ جنسيَّةٍ حين كان في

السَّابعةِ من عمره. وقد حجب هذه الذِّكرىٰ عن عقله الواعي طيلة هذه السنوات. من خلال استخدام التنفيس العلاجي، تمكَّن من الوصول لتلك الذِّكرىٰ. والسَّبب في ذلك هو: أن هناك مستودعًا من العواطف غير المعلنة يقبع آمنًا عميقًا في الجهاز العضلي للجسم. إنَّ المشاعرَ القديمة والأفكار القديمة التي قمنا بدفنها منذ فترة طويلة لا تزال موجودة في الهيكلِ الخلوي لأجسادنا. يمكننا استرجاع ذكرياتِ المهد والطفولةِ والمراهقةِ من خلال تمرينات التنفيس العلاجي. قام كريستوفر بضربِ الوسائدِ المخصَّصة للضرب بمضرب التنس وأحيانًا بقبضته. خلال الجلسة العلاجيَّة، فاضت ذكريات ماضيه، وبدأ الشفاء.

لقد بنيت مجموعةً خاصَّةً من الوسائدِ لأجل الضرب، أضعها متراصَّة بعضها فوق بعض، أغطِّيهم بملاءة وأعطي عملائي قفازاتٍ لحماية أيديهم أثناء التمرين. أصيب الكثيرون بالبثور قبلَ استخدام القفَّازات لأنَّهم ضربوا بقوَّة، محرِّرين سنواتٍ من الغضب المكبوتِ والألم. ثمَّ أعطيهم مضربَ تِنِس لضرب الوسائد. أطلب منهم أن يتصوَّروا وقوفَ الشَّخصِ الذي آذاهم علىٰ الجانب الآخر من الوسائد. ثمَّ أطلب منهم إطلاق سراح غضبِهم وألمِهم. من المهمِّ جعلهم يعبرون بالكلمات أثناء تعبيرهم عن أفكارِهم ومشاعرهم[١]. ويعد التنفُّس الملائم مهمًّا من أجل فعالية هذه العمليَّة. يساعد التنفُّس العميق علىٰ دعم تحريرِ المشاعر المكبوتة (التنفُّس الجوفي[٢]).

أحيانًا لا يعرف المتدربون ما عليهم قوله لذلك الشَّخص، أو يخافون من قول الحقيقة. أجعلهم يبدؤون بقولِ اسمِ الشَّخص بشكلٍ متكرر حتىٰ تباشر بعض الأفكار أو المشاعر بالظُّهور. علىٰ سبيل المثال، إذا كان الإشكال مع الأب، فأجعلهم يقولون: «أبي»، «أبي»، «أبي»، «أبي»، مرارًا وتكرارًا، باستخدام التَّنفس البطني بالشَّكل الملائم. يحتاج الفرد لاستخدام الكلمة أو الكلمات التي استخدمها عند مخاطبته لوالده كطفل، بمعنىٰ: أبي، والدي، بابا، بابي ... إلخ. من المهمِّ أن يتحدث معه بلغته الأصليَّة، حتَّىٰ لو كان يعيش في بلدٍ أجنبيّ

(١) انظر صورَ الضَّربِ في الفصلِ الثَّامن.

(٢) انظر المعجم في الملاحق.

ويتقن تلك اللُّغة. هذا لأنَّنا نخزِّن ذكريات الماضي في اللغة الأصليَّة للطفولة. سأفصل مزيدًا عن استخدام التنفيس العلاجي في الفصل الثامن.

كلمة تحذيرٍ لأولئك الذين يعانون من مشاكل الغضب المزمن: يحظر استخدام التنفيس العلاجي في هذه الحالة. سيحتاج إلىٰ تعلُّم طرقٍ بديلة للوصول لما يكمن خلف قناع الغضب والتعامل مباشرة مع جروحه وخسارته لتقدير ذاته.

*** التنفس العلاجي**

بمساعدة التَّنفس العميق، يمكن للفرد أن يصل للعديد من ذكريات الماضي ويزيل العوائق العاطفية، ويجلب التَّنفُّس العميق النور إلىٰ مناطق نفوسنا المظلمة. وقد وجدت أن تقنية التنفس التشكيلي Transformational breathing مفيدةً للغاية وكاشفة. وقد استخدمت هذه الأداة في كلٍّ من الجلسات الفرديَّة والجماعيَّة. تستمتع المجموعة التي قدتها لثماني سنواتٍ بهذا الأسلوب كثيرًا لأنَّه يسمح لكلٍّ واحد بالولوج لمساحته الخاصَّة واكتشاف -في أمان المجموعة- الأماكنَ الخفيَّة التي تحتاج للشفاء.

تستمر جلسة التَّنفس بشكل عام لحوالي ساعة ويمكن بسهولة أن تطول لعدة ساعات.

في البداية، نقوم بتحديد نمطًا ثابتًا: التَّنفس من البطن، وكلٌّ من الشهيق والزَّفير يكونان من خلال الفم. نمط التنفس يكون عدَّة واحدة للدَّاخل (ثانية واحدة) وعدَّتين للخارج (ثانيتين). يتم فعل ذلك لمدة تقارب الخمسٍ وأربعين دقيقة تقريبًا. ويبدو أن إيقاع الجسم هو ما يحدد كم ستستغرق العمليَّة من الوقت. قد يعتقد المرء استحالةَ الحفاظِ علىٰ التَّنفس بعمق لهذه المدّة من الوقت، لكن بعد أول عشر دقائق أو نحوها، يتولىٰ الجسم أمره وتصبح العملية تلقائية تمامًا.

رأيت أناسًا يحرزون تقدُّمًا مذهلًا باستخدام تقنية التَّنفُّس هذه. من المهم جدًا إيجاد محفِّزٍ مؤهَّل لإرشاد الآخرين في تجربة كهذه. يجب علىٰ المرء ألَّا يجرب هذا بنفسه في البداية، حيث توجد احتماليّة وصوله لمناطق تحتاج لمساعدة احترافيَّة. (تقنية الولادة من جديد هي تقنية مشابهة).

*** التمرُّن، الأنشطة الرياضيَّة، الحمية الغذائيَّة، والترفيه**

من المهم استرجاع دفة الجسد. غالبًا ما نجد صورةٍ ذاتية متدنية وبشكل شائع لدىٰ ذوي الميول المثلية المرفوضة. تشجيع الأفراد علىٰ الاشتراك في الأنشطة الرياضية وممارسة التمارين هو جانب آخر مهم من جوانب الشفاء. قد يحتاج لمرشدين ذكور لتعليمه المهارات الرياضيَّة. وقد تحتاج لمرشدات إناث لمساعدتها في استعادة أنوثتها.

*** التَّدليك العلاجي**

التلامس الصِّحي مهم وضروري للغاية، ليس فقط بالنِّسبة لأولئك المتعالجين من المثليَّة غير المرغوبة، ولكن لكلِّ رجل وامرأة وطفل. أعلم أنه من خلال التلامس الصحي، نقوم بتحسين صحَّتنا العاطفية والعقلية والبدنيَّة والروحية. قد تنتهي الإدمانات علىٰ الكحول وإدمان المخدرات والإساءات الجنسيَّة والإدمانات الجنسيَّة والمقامرة والإدمان علىٰ العمل وإدمان التسوُّق والإدمان علىٰ الألعاب الرياضية وما شابه ذلك عندما نتعلم كيفية التَّلامس والتواصل بطرق صحية ومناسبة. سأتحدث أكثر عن هذا في الفصل العاشر.

في حال اختبار الفرد المتعافي للإساءة الجنسيَّة أو الجسديَّة أو الإهمال الشَّديد، فسيسرِّع العلاج بالتدليك عمليَّة الشفاء. علىٰ أية حال، من المهم العثور علىٰ معالج بالتدليك آمنٍ وذي خبرةٍ مع النَّاجين من سوء المعاملة والإهمال، ورصين في هويته الجنسيَّة الغيريَّة.

روحيًا

يعزِّز استخدام العبارات التوكيدية والتأملات والدعاء والمدارسة من النمو الروحي. وأنا أشجِّع علىٰ الانضمام لأي مجتمع إيماني حيث يجد الفرد الأمان في اختبار الله وحب الآخرين.

عليه أن يتعلَّم أن يكون راضيًا بما لديه وما هو عليه هنا والآن، وليس ما سيحصل عليه أو من سيكون في المستقبل. إن تعلُّم الرضا عن النفس وقبولها

علىٰ ما هي الآن هو درس من المهم جدًا تعلُّمه وممارسته. وعليه بناء توجه من الامتنان. هناك ميل لدىٰ الرجال والنساء ذوي الميول المثلية نحو الشعور بالإحباط و/أو الاكتئاب. لهذا السَّبب، يحتاج كل رجل وامرأة في التعافي لممارسة التعبير عن الامتنان كل يوم، واختبار كونهم محبوبين لمن يكونون، والآن، دون الحاجة لتغيير أي شيء.

الأدوات والأساليب (التقنيات) العلاجيَّة

المرحلة الثالثة: علاج الجروح المثلية العاطفيَّة والعلاقاتية

معرفيًا	**فهم الأسباب الجذريَّة للجروح المثلية العاطفية والعلاقاتية.**
عاطفيًّا	**النوح/ الغفران/ تحمُّل المسؤوليَّة. التقنيات المستخدمة: شفاء الذكرىٰ/ الحوار الصَّوتي/ تقمص الدور/ السايكودراما/ التحاضن/ الإرشاد/ الطفل الدَّاخلي. شبكة الدعم.**
بدنيًّا	**التمرن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ الترفيه/ التنفيس العلاجي/ التنفُّس العلاجي/ التدليك العلاجي.**
روحيًّا	**بناء الإحساس بالقيمة الذاتية. اختبار القيمة الممنوحة من الله. التأمل/ الصلاة/ التحفيزات/ المدارسة/ المجتمع الإيماني.**

المرحلة الثالثة: علاج الجروح المثليَّة العاطفيَّة والعلاقاتية

١- استكمال جميع مهام المرحلتين الأولىٰ والثانية.

٢- الكشف عن الأسباب الجذريَّة للجروح المثليَّة العاطفيَّة والعلاقاتية.

٣- بدء عمليَّة النوح والغفران وتحمل المسؤولية.

٤- تطوير علاقات صحية وشافية مع الأفراد من نفس الجنس.

في هذه المرحلة، سيبدأ في العمل علىٰ الجانب الديناميي [العلاقاتي] والعاطفي من التعافي.

معرفيًّا

من المهمِّ للغاية بالنسبة للفرد أن يفهم الأسباب الجذرية الأساسية التي طوّرت لديه الانجذابات المثليَّة. في البداية، علىٰ الرجل أن يحدِّد الجروح التي اختبرها مع والده أو أخيه/ إخوته وأيّ من الرموز الذكوريَّة الأخرىٰ التي ربما أثرت علىٰ نموِّه وتطوره. وعلىٰ المرأة تحديد الجروح التي اختبرتها مع والدتها وأختها/ أخواتها وأية رموز قريبة أخرىٰ والتي ربما أثرت علىٰ نموِّها وتطوُّرها. من المهم بنفس القدر تحديد الجروح المثلية العلاقاتية أو جروح الأقران وجروح الصُّورة الذاتيَّة والاعتداء الجنسي (المثلي)، وغيرها من التجارب المؤلمة من الطفولة وحتىٰ نهاية فترة المراهقة.

إذا كان لا يزال هناك عدم إدراك للأسباب الجذرية للجروح العاطفية المثلية والعلاقاتية، يجب علىٰ الفرد قراءة كتب حول مسبِّبات المثليَّة. علىٰ أيَّة حال، بمجرَّد انتهاء المرحلة الثَّالثة، يكون الفرد مدركًا تمامًا للأسباب العديدةِ لنشوء الانجذابات المثليَّة لديه.

عاطفيًّا

أستخدم مجموعةً واسعةً من الطرق العلاجيَّة للعواطف المتضررة: الحوار الصوتي، العلاج الجشطلتي، التَّنفس العلاجي، تقمُّص الأدوار، السايكودراما، الإرشاد، شفاء الذكرىٰ، شفاء الطفل الداخلي، جلسات العلاج الأسري، التحليل الانفعالي، والتنفيس العلاجي.

المهمَّة المركزية هي أن نجد طريقنا نحو الشفاء، والنوح علىٰ جروح الحاضر والماضي. الطريقة الأسرع والأكثر فاعليَّة للشفاء هي التعامل مباشرة مع المصدر كلَّما أمكن ذلك. لذلك، أوصي بشدَّة بالعمل مع الوالدين، بغضِّ النَّظر عن كم يبلغون من العمر هم وطفلهم الرّاشد.

من المهد إلىٰ اللحد، لا يفوت الأوان أبدًا علىٰ الشفاء والنمو. أودع الله في كل واحد منا القدرةَ علىٰ الشفاء التام والتعافي في أيِّ وقت. ببساطة، تسمىٰ

هذه عمليَّة النوح. في حال شاهدت طفلًا تعرض للأذىٰ، فإن ردة فعله ستكون الصراخَ والبكاء وإعلامك بما يشعر به. بعد تحريره لألمه، يحتاجُ إلىٰ تهدئته، ثم يرجع ليعاود اللعب. طالت هذه العملية أو قصرت؛ هذا ما ينبغي لكل شخصٍ فعله للتعامل مع الألم.

مشكلة المراهقين والأطفال الرَّاشدين هي أنهم تعلموا إطفاء المشاعر، والانغلاق، والتخدير. تعلَّموا طرقًا عديدة لتخدير شعورهم والتعامل مباشرة مع عواطفهم وأفكارهم واحتياجاتهم.

سأصف بإيجازٍ بعضَ الطُّرق التي أستخدمها.

* جلسات العلاج الأسري

في عملية التَّعافي، من الضروري بدء الشِّفاء عند مصدر الألم. في حال كان الوالدان علىٰ قيد الحياة وراغبين ومستقرِّين عاطفيًّا، أرجوك شجِّع علىٰ حدوث الشفاء داخل نظام الأسرة. مجددًا، جلسات علاج الأسرة هي نموذجٌ رائع لجلب الحميميَّة والتَّرابط بينَ الوالدين والأطفال. في البداية، شاركت أنا وزوجتي وأبنائي الثلاثة في جلسة علاجٍ أسريٍّ كهذه. وقد فعلت العجائب، حيث ساعدت في حلِّ النزاعات التي طال أمدها وآلام الماضي المدفونة وحتىٰ الجدالات البسيطة في الوقت الحاضر. من خلال مهارات بسيطة، يكون الطِّفل والوالدان آمنين في التَّعبير عن مشاعرٍ أعمق. (من المهمِّ التنويه علىٰ أنَّ جلسات العلاج الأسري لا يُنصحُ بها في الأسر المضطربة حيث العنف أو الإدمان أو الإساءة).

عايشتُ جلسةَ علاجٍ أسري مع والداي، وفي غضون ساعات حللنا سنواتٍ من الغضب والأذىٰ والألم وسوء الفهم المدفون. أنا مندهش باستمرار بكيفية إساءة الفرد ذي الميول المثلية لفهم وتفسير العديد من أفعال والديه وكلماتهم. لذا، في عمليَّة شفاء العلاقة بين الطِّفل والوالد، علىٰ الطفل الراشد أولًا تفريغ غضبِه وألمه. بعد القيام بذلك، قد يشارك الوالد أو مقدِّم الرعاية وجهةَ نظرِه/ا حول ما حدث. يكون الطِّفل حينها مستعدًّا لاستقبال حبِّ الوالدين والحقيقة.

عملت مع جاريد البالغ من العمر ستة عشر عامًا لفترةٍ قصيرةٍ قبل دعوة والديه لجلسة علاجٍ أسري. كان جاريد يتخيَّل ليلًا احتضان الرجال له وممارسة الجنس معهم. حين احتضنه والده، أراد الفرارَ وبدىٰ فاترًا. لقد كان لدىٰ جاريد الكثير من الغضب المخزون تجاه والده، وبالتَّالي لم يتمكَّن من تلقِّي حبِّ والدِه.

كان والد جاريد أبًا حقيقيًّا ومعتنيًا ومحبًّا، لكن ولأسبابٍ عديدة، انفصل جاريد عن والده عاطفيًّا. كان أحد الأسباب الرئيسة لذلك هو الآتي: عندما كان جاريد في المدرسة الابتدائية، عمل والده بِجِد وسافر كثيرًا للعمل. افتقد جاريد والدَه كثيرًا، وكذلك فعلت والدته. وحينما كانت تجد نفسها محبطةً، في غياب زوجها، فإنَّها -في كثيرٍ من الأحيان- كانت تفقد أعصابها وتصبُّ جلَّ غضبها علىٰ جاريد وإخوته.

تعقيب سريع: شيءٌ هام لاحظته لدىٰ معظم الرجال الذين قمت بمعالجتهم هو ما لديهم من طبيعة أكثر حساسيَّةٍ من بقية الذُّكور. إذا كان هناك عامل بيولوجي يساهم في نشوء المثليَّة لدىٰ الفرد، فهو الطبيعة مرهفة الحساسية. وبالتَّالي، فهم يأخذون الأمور علىٰ محمل الجدِّ أكثرَ من الأطفال الآخرين ولا يمكنهم ترك الأمور تسير بعفوية. بدلًا من التَّعبير عن أفكارهم ومشاعرهم واحتياجاتهم الأعمق، يبقونها معبَّأةً في الداخل ثم ينفصلون عنها، دون علم الوالدين.

إذًا، اشتاق جاريد لوالدِه وخاف من والدته. ثم وقعت ظاهرة مثيرة للاهتمام، حيث ألقىٰ باللَّوم علىٰ والده لعدم وجوده لحمايته من ثورات والدته. تمسَّك جاريد سرًّا بمشاعرِ اللوم والألم تجاه والده. طوال هذا الوقت، واصل والده لعبَ دورٍ نشطٍ في حياته من خلال قراءة القصص له في الليل والقيام بجميع أنواع الأنشطة معه في النهار. دُفنت مشاعر اللوم والغضب في أعماق اللاشعور لدىٰ جاريد.

عندما أصبح جاريد في سن البلوغ، بدأ في التَّجريب الجنسي مع الفتيان الآخرين. من خلال الإنترنت، وصل للمواد الإباحية المثلية وبالتالي بدأ حياته الخياليَّة النَّشطة. بعد انقطاع الروابط الداخلية بوالده وعدم رغبته في تلقي العناق والقبلات، بدأ جاريد في الاستمناء عدة مرات في اليوم.

من العوامل المهمَّة الأخرىٰ أن والد جاريد منعه من التعبير عن غضبه. في طفولة والد جاريد، لم يُسمح له أيضًا بالتَّعبير عن غضبه في المنزل. لذلك، نقَلَ إلىٰ جاريد جزءًا من شخصيَّته المنبوذة، الفتىٰ الغاضب المكبوت. وكانت مشاعر جاريد المتضررة تقع تحت قمعه لغضبه. وتحت كل ذلك كانت المشاعر الدافئة التي يحملها نحو أبيه. لذا، وللوصول للحبّ، كان عليه أولًا أن يفرِّغ الغضب والألم.

من خلال تشبُّثه بيدي والده، بدأ الغضب في الظهور. بإمساك والده له بإحكامٍ، بدأ جاريد بمعاودة الاتِّصال مع جميع الأسباب التي علَّمته عدم الثِّقة بأبيه. «احتجت لك ولكنك لم تكن هناك». «أين كنت عندما كانت أمي تعنفنا؟» ومن هناك واصل بسرد قائمة مظالمه. لم يكن لدىٰ والده أدنىٰ فكرةٍ علىٰ الإطلاق عن مدىٰ تألُّم جاريد في كل تلك الأوقات التي كان فيها غائبًا. حزِن علىٰ آلام ابنه وآلامه، ثم اعتذر باكيًا. بدأ الجليد في قلب جاريد في الذَّوبان. بعد عدة جلساتٍ من تعبيرِ جاريد عن غضبه وألمه، أثناء إمساك كل من والده ووالدته به، بدأ بإعادة الاتِّصال بكليهما.

بعد ذلك، وبتلقائية تامَّة، هدأت رغباته المثليَّة أثناء تبنِّيه لهويَّته الكاملة كابنٍ وشاب، لم يعد منقطعًا عن مشاعره الأعمق وعن والديه. في الحقيقة، إن الحالة المثلية هي ببساطةٍ شكلٌ من أشكال الانفصالِ النفسي والروحي عن الذَّات والآخرين.

يشرح هارفي جاكينز، مؤسس مشورة إعادة التقييم، بكلِّ بساطةٍ ووضوح حول عمليَّة الشفاء هذه. أولًا نحتاج لإعادة النظر للتجربة الأليمة. ثانيًا، نحتاج للتَّخلص من الألم العاطفي والأفكار غير السارة التي عانينا منها في ذلك الوقت. ثالثا، ندرك ما حدث فعلا ثم نعالج هذه المعلومات في عقلنا الواعي.(١٠)

جلسات العلاج الأسري هي طريقة فعالة وسريعة لحل النزاعات الطويلة وخلقِ مزيدٍ من الحميميَّة. إذا لم يكن هذا ممكنًا لأيِّ سبب من الأسباب، فأنا أستخدم طرقًا مثل شفاء الذكرىٰ وتقمص الأدوار والعلاج تنفيس العلاجي والسايكودراما والحوار الصَّوتي والتنفس لمساعدة الفرد علىٰ معاودة التَّواصل مع جراحه وتحرير الآلام.

يحتوي كتاب الدكتورة چين مايرز درو، أين كنت حين احتجتك يا أبي؟ (Where were you when I needed you dad?) علىٰ أكثر من خمسين تمرين للمساعدة في عملية الشفاء. جميع التمارين الواردة في كتابها مفيدةٌ في علاج العلاقات الأخرىٰ، علىٰ سبيل المثال: الأم، الأب، الأخ، والأجداد.

*** شفاء الذكرىٰ**

شفاء الذكرىٰ هي عمليَّة العودة إلىٰ الحدث المؤلم ومعاودة اختبار الأفكارِ والمشاعر وتفريغ الألم واختيار مرشد للمساعدة في إعادة صياغة الحدث، وهذه المرة بمخرج إيجابيّ. قد يكون المرشد رمزًا روحيًا أو والدًا موثوقًا أو صديقًا محبًّا أو الفرد نفسه كراشد. وقد قمت بتسجيل ملف صوتي للتَّأمُّل يوضح تفاصيلَ عمليَّة شفاء الذكرىٰ. كما ذكرت سابقًا، يجب علىٰ الفرد أن يشفي الجروح العميقة في وجود شهود متعاطفين. ما نشأ في علاقةٍ غير صحية يجب أن يلتئم في إطار علاقة صحيةٍ ومحبَّةٍ. بعض الكتب التي وجدتها مفيدةً في شفاء الذكرىٰ هي: «الصُّورة المحطمة» (The Broken Image) لليان بين، و«شفاء الذكريات والعواطف المتضررة» (Healing of memories and healing for damaged emotions)، لديفيد سيماندز، و«هبة العلاج الدَّاخلي» (Gift of inner healing)، لرُوث كارتر ستيبلُتِن، و«صنع السَّلام مع طفلك الدَّاخلي» (Making peace with your inner child)، لريتا بينيت.

*** تقمص الأدوار**

من خلال تقمُّص الأدوار، يلعب المتقمص دور الشخص الذي أحدث الألم أو من تم استقباله كمتسبب فيه. يحصل الفرد علىٰ فرصةِ مشاركة كل أفكاره ومشاعره، تلك المخفيَّة لفترة طويلة. بإمكانِه أن يصرخ ويبكي ويفرِّغ ما لديه دون إلحاق الأذىٰ بنفسه، أو بالآخر، أو بالأثاث!

*** التنفيس العلاجي**

إذا كان الحنقُ شديدًا، فقد يحتاج للقيام ببعض الأنشطة الخاصة بالتنفيس العلاجي. بشكلٍ عام، تدفن النساء غضبَهن تحت دموعهن، ويدفن الرجال

دموعَهم تحت غضبهم. وبالرغم من ذلك، قد يكبِت رجلٌ منفصلٌ عن هويَّته النوعية غضبَه كما تفعل النساء، تحت دموعه.

وهذه طريقة محررة وشافية وآمنة للغاية للناس لتحرير غضبهم وألمهم. بالنِّسبة للكثيرين، التعبيرعن الغضب مخيفٌ جدًّا؛ ربما حظرَ آباؤهم غضَبَهم، أو ربما كان الأخ أو الأخت هو صاحب الغضب، وكاستجابةٍ لذلك، أصبح الفتىٰ أو الفتاة المطيعة.

*** السايكودراما**

في مجموعة الدَّعم لدينا، قد نقوم بآداء سايكودراما؛ إعادة إحياء حدثٍ ماضٍ يرمز إلىٰ العلاقات والخبرات المؤلمة. يقوم أعضاء مختلفون في المجموعة بتمثيل الوالدين أو الأشقاء، أو أي أحد كان له دور في الحدث. ثم يتاح للعميل معاودة اختبار مشاعره وأفكاره. قد يجعل شخصًا آخر يمثِّل دوره حتىٰ يتمكن من مشاهدة الدراما بجلاء. في كثير من الأحيان، يكون ذلك مؤججًا بقوة للعواطف. هناك طريقة أخرىٰ للمساعدة في الوصول إلىٰ المشاعر والأفكار من خلال جعل العميل يلعب جميعَ الأدوار المختلفة: يمثِّل دورَ والده ووالدته وإخوته وغيرهم، يتصرف ويتحدث كما يتصوَّر أنهم سيفعلون. بهذه الطريقة، يتمكن من الشعور أو الاعتقاد بما قد يكون الآخرون اختبروه.

*** الإرشاد**

يعد الإرشاد طريقةً مهمةً في استعادةِ الحبِّ، خاصة إذا كان الوالدان متوفين أو غير متاحين أو غير قادرين أو/و غير راغبين في المشاركة. مساعدة المرشدين لا تقدر بثمن في علاج الرجال لجروحهم من آبائهم، وعلاج النِّساء لجروحهن من أمهاتهن. تشفىٰ الاحتياجات المُهمَلة وجروح الماضي بشكلٍ أسرع بمساعدة نموذجٍ من نفس الجنس، أو فرصة بديلة لأبوة أو أمومة من جديد.

من خلال هذه العلاقات المرشدة، تتلاشىٰ الميول المثليَّة عند الشعور بالآلام ومداواة الجروح. اختبرت بنفسي هذا الجمال في التعافي، وكذلك حدث مع العديد من الرجال والنساء الذين أشرفت عليهم.

جاءني نورم مستعدًّا للموت. كان يمارس الجنسَ العشوائيَّ مع الرجال في الحدائق العامة ودورات المياه لأكثر من خمسة عشر عام. بعد طلبه للمشورة من المعالجين السَّابقين، كان مستعدًّا لإنهاء الأمر برمته، كان علىٰ أهبته لفعل ذلك؛ فقد بلغ الألم فوق طاقته. كان نورم قد أنجز سلفًا مهام المرحلة الأولىٰ والثانية من العلاج. ولكن، لم يدرج معالجوه السابقون ديناميَّات المرحلتين الثَّالثة والرَّابعة من التَّعافي. قاموا باستخدام الأساليب المعرفية والسلوكية، لكنهم لم يفهموا الأصول الأعمق لجروحِه والحاجة إلىٰ إعادة المعالجة العاطفيَّة. من خلال شفاء الذكرىٰ، عُدتُ بنورم للأحداث التي سببت جراحه المثليَّة العاطفيَّة والعلاقاتية: ذكريات مؤلمة مع والده وأخيه، وتعرضه للإساءة الجنسية من قبل العديد من الرِّجال. الفتىٰ الذي لديه جرح عميق مع والده معرَّضٌ جدًّا للإساءة الجنسيَّة، كونها تصبح بديلةً لمحبة والده. إنَّ السَّبب الجذري للسَّعي المثلي في المراهق والرَّاشد هي الحاجة إلىٰ الحبِّ الأبوي المفقود أو الذي لم يتم الحصول عليه من الأب أو الأقران. يكرر الفرد السلوك من ارتباطٍ شرطي سابق، كان فيه الجنس بديلًا عن الحب.

ناح نورم علىٰ سنوات من البكاء أثناء اختباره لذكريات الإساءة. ولأن والده مُتوفىٰ، جعلت مرشدًا يقوم باحتضانه خلال هذه الجلسات. في تلك اللحظات من النوح وتلقي الحب، توقَّفت المشاعر المثليَّة عن اجتياح نورم.

كانت الرغبات الجنسيَّة مرتبطة عصبيًا بتجارب الماضي المؤلمة. وبمجرد أن استعاد الذكريات وحرر المشاعر المؤلمة، تضاءلت الرغبات الجنسية، ولم تعد ضرورية لأن طفله الداخلي كان يُسمع ويُشفىٰ.

كريستيان، الذي قرأت قصَّته في الفصل السابق، جاء إليَّ وقد كان علىٰ وشك الطلاق من زوجته البالغة من العمرعشرين سنة. ذهب للعديد من المعالجين الذين أخبروه أن يتقبل ميوله المثليَّة كوضعٍ قدَّره الله، وكان علىٰ وشك الاستسلام وترك زوجته وأطفاله. من خلال الوصول إلىٰ الجروح الأصلية والنَّوح عليها (الغضب والألم تجاه الأم، الاشتياق لوالد غائب، والإساءة الجنسية من قبل جار)، تضاءلت رغباته المثليَّة. لقد اختبر الحريَّة أخيرًا من «الآلام التي كانت

في أحشائي» منذ أن كان طفلًا. استخدمنا التنفيس العلاجي وشفاء الذكرىٰ والسايكودراما والإرشاد. الآن هو وزوجته قريبان جدًّا، واليوم هو رجل حرّ.

أنا أومن بالشِّفاء التام، لا بالطرق الإسعافيَّة أو حميات التجويع الرُّوحية فقط لأنَّ الرغبات «خاطئة». أعلم أنَّ الرغبات مرتبطة بذكريات مؤلمة، هم ليسوا شواذًا أو فاسدين. بمجرَّد وصول الشَّخص إلىٰ ذكريات الماضي المؤلمة والتحرر منها، فإنَّ الرَّغبات المثليَّة ستتبدَّد بشكلٍ طبيعيّ، وسيختبر هويّة نوعية فعليَّة عند إزالة الجدران المحيطة بقلبه.

بمجرد تحرير الشَّخص لعواطفه، هناك ثلاث مهامٍ ضرورية التَّحقيق: ١) العمل علىٰ التَّرميم العاطفي ٢) إعادة المعالجة الذُّهنيَّة ٣) تغييرات سلوكيُّة.

عاطفيًّا، قد يحتاج للمزيد من الوقت مع الوالدين أو المرشدين لتلقِّي التَّلامس والتعلق الصحيين اللذين افتقدهما. سيحتاج أيضًا للقيام بالأعمال الترميميَّة من أجل المهام التَّنموية التي لم يتم إنجازها بعد. لذلك، فإن التَّواجد مع أصدقاءٍ ومرشدين غيريِّين سيساعده ليأخذ موقعه علىٰ طريق الرِّجال.

ذهنيًّا، يحتاج الدِّماغ لإعادة المعالجة. التَّفكير الصحيّ والسُّلوك الموكد، ومهارات التواصل الجيدة تحلُّ محلَّ سنواتٍ من التَّفكير الخاطئ والسلوك غير الناضج وسوء التواصل.

عليه -كذلك- أن يمحوَ ما تعلَّم من العادات السيئة. وجد الدكتور هارفيل هندريكس أنَّ إحرازَ التقدّمات العاطفيَّة لم يكن كافيًا لإحداثِ تغييرٍ دائم، ولذا يجب علىٰ الفرد أيضًا إجراءَ تغييراتٍ سلوكيَّة. «النفاذ من خلال جروح الطُّفولة هو عنصر حاسمٌ في العلاج، ولكنه غير كافٍ. يحتاج الناس أيضًا تعلم كيفيَّة التخلي عن السلوكيَّات ذات النتائج العكسيَّة واستبدالها بأساليب أكثر فعاليَّة». (١١)

يتطلَّب ذلك شهورًا من الجهود المتيقِّظة لتغيير عادةٍ ما. السلوكيات القديمة، كالهروب من المشاكل وإخراج نوبات الغضب، لن تختفي بين عشيَّةٍ وضحاها. سيكون الحب ووضع الحدِّ وتعلم الحدود المناسبة، أكثر الجوانب أهميةً لملء الفجوات التَّنموية.

من المهم التأكيد علىٰ أنَّ الشِّفاء العاطفيَّ لن ينجح وحده. يجب أيضًا إجراء تغييراتٍ عقليَّةٍ وسلوكيَّة. إليك قطعة أخرىٰ من اللُّغز، وهي إعادة برمجة العقل وخلق عادات صحية. «أي تغييرٍ معتبر وطويل الأجل يتطلَّب ممارسةً طويلةَ الأمد، سواء أكان هذا التَّغيير يتعلَّق بتعلُّم العزفِ علىٰ الكمان أو تعلُّم أن يكونَ شخصًا أكثر انفتاحًا وحبًّا».(١٢) إذا كان الوالدان مشاركين، يمكنهم تدريب وضبط ابنهم أو ابنتهم في عمليَّة تجديدِ عقله وجسده وروحِه. إذا لم يكن الوالدان حاضرين، فقد يساعد في ذلك المرشدون والمشير النفسي والقائد الروحيُّ وغيرهم.

بدنيًّا

الحفاظ علىٰ ممارسة التمارين بانتظام والقيام بالأنشطة والرياضية واتباع الحمية الغذائية والترفيه، وكذلك التَّدليك العلاجي مع معالج مؤهل مساعدٌ أيضًا.

روحيًّا

إعادة بناء العقل وتطوير الإحساس بالقيمة الذّاتية، كما الاستخدام المتواصل للتوكيدات أمرٌ مهم. سيتبدَّل حاله بالحبِّ والحقيقةِ من خلال الاستماع للتسجيل الصَّوتي للعبارات التوكيدية خاصَّته. قد يقوم أيضًا بالتَّأمُّل والدعاء والمدارسة واستخدام التَّسجيلات الصوتيَّة المساعدة الأخرىٰ.

فهمي هو أننا نتركب من عنصرين أحدهما مادِّي والآخر روحي. عند الموت، ننسلخ عن الجزء المادِّي ونعيش بالرُّوح للأبد. ولذا تعمل الروحانية الناضجة وجدانيًا علىٰ شفاء الجروح المتوارثة، والإساءات المتناقلة عبر الأسلاف. وعلىٰ الرغم من ذلك، لا زال متاحٌ لكلِّ فرد معالجةَ جروح الماضي وتلبية احتياجات الحب المهملة.

تحذير لذوي التوجه الديني القوي: التدين والإقبال علىٰ الله أو تحرير الرُّوح أو الخلاص وحده لن يشفي المبتلىٰ من المثليَّة. لقد ألحق أهل الإيمان ذوو النَّوايا الحسنة الضررَ العميق بالعديد من الرجال والنساء الساعين لشفاء مثليتهم. كان لدىٰ هؤلاء الرجال والنساء إيمانٌ حقيقي، إلَّا أنَّ مشاعرهم ورغباتهم المثلية ظلَّت موجودة. وهذا مفهوم، حيث لم يحدث علاجٌ للأسباب الجذرية أو إيفاءٌ باحتياجات الحبِّ المُهمَلة.

الأدوات والأساليب العلاجيَّة

المرحلة الرابعة: معالجة الجروح الغيريَّة العاطفية والعلاقاتية

معرفيًا	فهم الأسباب الجذريَّة للجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية. التعلُّم حول: الاختلافات بين الرجال والنساء. العلاقات الزَّوجيَّة.
عاطفيًّا	النوح/ الغفران/ تحمُّل المسؤوليَّة. التقنيات المستخدمة: شفاء الذكرىٰ/ الحوار الصَّوتي/ تقمص الدور/ السايكودراما/ التحاضن/ الإرشاد/ الطفل الدَّاخلي. شبكة الدعم.
بدنيًّا	التمرُّن/ الحمية الغذائية/ الأنشطة الرياضية/ الترفيه/ إعادة التَّأهيل السُّلوكي/ التنفيس العلاجي/ التنفُّس العلاجي/ التَّدليك العلاجي.
روحيًّا	بناء الإحساس بالقيمة الذاتية. اختبار القيمة الممنوحة من الله. التأمل/ الصلاة/ التوكيدات/ المدارسة/ البيئة الإيمانية.

ريتشارد كوهين، م.أ، يناير ٢٠١٦

المرحلة الرَّابعة: معالجة الجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية

١- استكمال جميع مهام المراحل الأولىٰ والثَّانية والثَّالثة.

٢- اكتشاف الأسباب الجذرية للجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية.

٣- المواصلة في عملية النوح والغفران وتحمل المسؤولية.

٤- تطوير علاقات غيريَّة صحية وشافية وتعلُّم فهم وتقدير أفراد الجنس الآخر.

معرفيًّا

يحتاج الفرد هنا لاستكشاف أية جروح محتملة مع الوالد من الجنس الآخر أو أشخاصٍ مهمِّين من الجنس الآخر. قد يكون قد سبق وكان لدىٰ الرجال المبتلين بالمثلية تعلق شديد وغير صحيّ بأمَّهاتهم. قد يكون قد سبق وكان لدىٰ النساء المبتليات بالمثلية تعلق شديد وغيرُ صحيٍّ بآبائهن. قد تكون هناك أيضًا إساءة جسدية أو عاطفية أو عقلية أو جنسية تحتاج إلىٰ علاج.

من المهم للغاية بالنسبة للفرد أن يفهم الأسباب الأساسية التي تسببت في الخوف من الحميمية مع الجنس الآخر. ما لم يعالج الفرد هذه المشاكل، فسيقوم بلا وعيٍ بتوجيه الجروح العالقة والاحتياجات التي لم يتم تلبيتها علىٰ زوجته المستقبلية أو أيِّ صديق مقرب آخر من الجنس الآخر أو زميلته في العمل.

مهمة أخرىٰ في هذه المرحلة النهائية من التَّعافي هي استكشاف وتقدير الجنس الآخر. بعض الكتب التي أوصي بها حول الاختلافات بين الذكور والإناث والعلاقات الزوجية هي: الحب الحقيقي في الزواج (Real Love in Marriage)، بقلم جريج باير؛ الحصول علىٰ الحب الذي تريد (Getting the Love You Want) بقلم هارفيل هندريكس. أنت فقط لا تفهم (You Just don t understand) بقلم ديبورا تانين؛ لماذا تنجح الزيجات أو تفشل، بقلم جون غوتمان. إنقاذ زواجك قبل أن يبدأ (Saving Your Marriage Before It Starts) بقلم ليزلي باروت.

عاطفيًّا

في الأساس، نقوم باتِّباع نفس بروتوكول المرحلة الثالثة، باستخدام الحوار الصوتي، العلاج الجشطلتي، التنفس العلاجي، تقمص الأدوار، السايكودراما، جلسات العلاج الأسري، الإرشاد، شفاء الذكرىٰ، شفاء الطفل الداخلي، التحليل الانفعالي، والتنفيس العلاجي.

مجدّدًا، النُّقطة المهمة هي أن تشعرَ لتشفىٰ. علىٰ الفرد تحرير السُّموم العاطفية للجروح الغيرية العاطفية والعلاقاتية. بالنسبة لبعض المتعافين، قد

لا تكون المشاكل العاطفية الغيرية ذات مغزىٰ أو قوية كالمشاكل المثلية العاطفية والعلاقاتية. مع ذلك، بالنسبة للبعض الآخر، قد تكون الجروح والاحتياجات الغيرية العاطفية والعلاقاتية أكثر عمقًا.

كلما أمكن ذلك، فإنَّ الطريقة الأكثر فعالية للشفاء هي التعامل مباشرة مع المصدر. إذا كانت المشكلة متعلقة بأم أو أب أو أخ أو قريب، فإنَّني أوصي بالعمل مع هذا الشخص. للتحضير لتلك الجلسات، ألزم الفرد بالقيام بالعديد من تمارين كتاب الدكتور جين مايرز درو، أين كنت حين احتجتك يا أبي؟ (Where Were You When I Needed You Dad?)، مجدّدًا، جميع التدريبات الخمسين قابلة للتطبيق علىٰ أي علاقة وثيقة.

ابتكر الدكتور درو نموذجًا ثماني المراحل للتعافي:

١- زيادة إدراكك لتأثير الشخص علىٰ حياتك.

٢- النوح وإطلاق سراح ألمك.

٣- إعادة تقييم والدك أو شخص مهم.

٤- شفاء الطفل في الداخل.

٥- أن تصبح والدًا جيدًا لذاتك.

٦- العثور علىٰ الحكمة في الجرح.

٧- إعادة الاتصال بوالدك أو شخص مهم.

٨- بناء علاقات مشبعة.(١٤)

هذه تمرينات جيدة لاستخدامها في التحضير للقاء والشفاء مع الفرد أو الأفراد الذين معهم حدث الجرح. من فضلك اعلم بأنه: أولًا، يحتاج الفرد لفعل للكثير من المعالجة قبل التَّصالح مع والديه. إذا فُعل ذلك قبل أوانه، قد تصبح جلسةً لإلقاء اللوم. سيكون هذا كارثيًّا للجميع. المعالجة والتَّحضير هما مفتاح النجاح للتَّصالح. يحتاج الطفل الراشد لحيازة أفكاره ومشاعره بشكل كامل. قد يستغرق الإعداد من عدَّة أشهر إلىٰ عدة سنوات. الغرض من أيِّ جلسةِ مصالحة هو استعادة قوة المرء، والمشاركة من النفس الراشدة وليس الطفل الداخلي المجروح.

جلسة الشفاء مع الوالد من الجنس الآخر هي الطريقة الأكثر مباشرة للشفاء. إذا لم يكن أو لم تكن متاح/ة لأي سبب من الأسباب، أقترح بقوة مشاركة مرشدين آخرين من الجنس الآخر. الزوجان السعيدان هما المرشد الأمثل للطفل الراشد. أولًا، من المهم خلق تجربةِ ترابطٍ صحية لا جنسية، بدلًا من القفز مباشرة للمواعدة وتجارب أكثر حميمية مع الجنس الآخر. إن ثقافتنا مجنسنة بشكل مفرط ومقزز، ومعظم الرجال لم يتمكنوا من الفصل بين الجنس والحب والحميمية. معظم النساء يعانين من الجوع للحميمية الجسدية والعاطفية مع أزواجهن، ومعظم الرجال يعتقدون أن الجنس هو الحميمية ولم يفهموا -بعد- الفرق بين الاثنين.

بدنيًّا

تستخدم نفس تمارين وتقنيات المرحلة الثالثة. بالإضافة لذلك، قد يحتاج لإعادة تأهيل سلوكي. قد يكون لدىٰ بعض المثليين المتعافين سلوكيات أكثر نسوية، وقد تكون لدىٰ بعض المثليات المتعافيات سلوكيات أكثر رجولة. إن الرجال بحاجة لاكتساب السلوكيات الذكورية، والنساء بحاجة لاكتساب سلوكيات أكثر نسوية.

التصوير الفيلمي مفيد للغاية خلال هذه المرحلة، مما يسمح له برؤية تصرفاته. من خلال إعادة التأهيل السلوكي، قد يكتسب الرجل ما فاته في المراحل المبكرة من تطورات الطفولة - أن يصبح ويتصرف كرجل، بدلا من أن يصير ويتصرف كوالدته أو كالنساء. استخدم الهاتف الذكي أو المرآة. بهذه الطريقة، يستطيع الفرد رؤية سلوكه وكيف يمكنه تغييره.

أنا لا أركز علىٰ إعادة التأهيل السلوكي حتىٰ بلوغ هذه المرحلة النهائية من التعافي، لأن هناك الكثير من التغييرات الهامة التي يجب أن تحدث قبل هذا.

روحيًّا

واصل كما فعلت في المرحلة الثالثة. وأخيرًا، بمجرد تجربة الفرد واستعادته للشعور الآمن في هويته الذكورية أو الأنثوية، بعد ذلك يكون هو أو هي مستعدين للانتقال ومنح الآخرين.

الاستنتاج

يحتاج المتعافي لشفاء عقله وقلبه وجسده وروحه. يحتاج إلىٰ خلق علاقة حميمة حقيقيَّةٍ مع الله ونفسه والآخرين.

في إحدىٰ الليالي، بعد مجموعة الدعم الخاصة بنا، كنت أنظف، وسكبت حامل شموع علىٰ السّجادة. كانت هناك بقع حمراء وخضراء وبيضاء في كل مكان. سألت ابنتي جيسيكا عن كيفية إزالة الشمع عن السجادة البنية اللون. أرتني كيف أضع ورقًا أبيض علىٰ الشمع وأضع فوقه مكواة ساخنة، وبالتالي يعاد تسخين الشمع ويسمح له بأن يُمتص بواسطة الورق. جلست هناك لساعةٍ تقريبًا، مدهوشًا من كيفية إزالة الشموع ذات الألوان المختلفة عن السجاد وعلىٰ العديد من الأوراق.

بينما جلست هناك، سألت الله: «لماذا يحدث هذا؟ أشعر بالإرهاق الشديد من المجموعة ومن تقديم المشورة طوال الأسبوع وكتابة كتابي وكوني زوجًا وأبًا. أنا منهك كليًّا، ما الذي يمكن تعلمه هنا؟»

بوضوح شديد، ألهمني: «أنا الحديد. أنت الورقة. السجادة هي عملاؤك، والشمع هو كل آلامهم وجراحهم وما لحق بهم من الأذىٰ طافيًا للسطح ومغادرًا أجسادهم. أنا الحرارة، التي تجلب الشفاء. أنت مجرد أداة أستعملها لتخليصهم من معاناتهم وآلامهم».

إن مساعدة الرجال والنساء في التخلص من الميول المثلية غير المرغوب بها وأية أعباء قلبية ليست مهمةً بسيطة. يتطلب ذلك وقتًا وشجاعةً وعزيمة. إنه طريق المسعىٰ الأعظم، بدلًا من الطريق الأقل مقاومة، المؤدي لحياةٍ غنية وكاملة.

الفصل السابع

مـارك

لقد نشأت في ما يدعونه «عائلةً لطيفةً» - أبًا وأمًّا وأخًا يكبرني وأنا. بدت الأمور مثاليةً جدًّا. كنَّا في الواقع موضع حسد أهل البلدة بسبب عمل والدي، سافرنا لأماكن مختلفة حول العالم حين كنّا صغارًا. كنا نعيش في بلد شرق أوروبِّي والذي كان تحت الحكم الشيوعي لعقود. بلا إدراك، أثَّر ذلك أيضًا علىٰ عائلتنا بطرقٍ لم أفهمها إلا بعد سنواتٍ لاحقة.

لم أكن أعرف ما كان يحدث معي؛ كنت أصغر من أن أتذكر كوني مختلفًا أو شعوري بأني مختلف. وبحسب ما أتذكر، كان يراودني شعور غير عادي تجاه الرجال، شعور أزعجني . . . وأربكني. استرجعت بشكل غير دقيق ذكرىٰ المرة الأولىٰ التي شعرت فيها بهذه الطَّريقة. كنت في غرفة تغيير الملابس، وكانت الصورة الوحيدة التي علقت في ذهني هي لرجلٍ عارٍ يقف أمامي. منذ ذلك الحين، لازمني ذلك الشعور. كان مزيجًا من الخوفِ والإثارةِ والألمِ والحاجة والارتباك. شعرت بذلك نحو أخي ووالدي ونحو أيِّ رجلٍ آخر تواجد معي. شعرت بذلك في أحلامي وفي أوقات وحدتي، دائم التَّوَق، وفي الوقت نفسه، أخشىٰ القرب من الرِّجال.

في سنٍّ مبكرة، بدأت بإمتاع ذاتي[١]، وكان الشعور لذيذًا. ربما كان هذا هو الشَّيء الوحيد الذي وجدته ممتعًا في حياتي. وفي وقت لاحق، أعلمت أخي

(١) إشارة للاستمناء.

بها، ومارسناها معًا. لذة ساعة تبقيك بعدها في حسرة. كانت طريقةً لتخديرِ الألم، ثم أصبَحَت لاحقًا -في سنوات المراهقة- كالإدمان. بلا انتباه، وعلىٰ مر السنين، استولت علىٰ حياتي بشكلٍ كامل، متحكمةٌ بما أشعر به، بل وبصورتي عن نفسي. أسندت قيمتي الذاتية علىٰ ما إذا كان أخي يبدي اهتمامًا بي، وفيما بعد، فيما إذا كان المحيطون من الرجال الآخرين يريدونني أم لا.

أصبحت طفلًا غير مرئي، لم يعرف أحد أبدًا ما كان يجول في خاطري، ولم يستطع والداي رؤيةَ ما كنت أمر به أو فهم معاناتي. في الوقت الذي بلغت فيه الثالثةَ عشرة من عمري، كان الشيء الوحيد الذي كنت أفكر فيه هو أن يمارس رجلٌ الجنسَ الشرجي معي. ولا شيء يثير اهتمامي غير ذلك. لم أستطع الدِّراسة، ولم يكن لديَّ أصدقاء. لحسن الحظ، كانت البيئة تحظر العلاقات الجنسية المثليَّة، ومنعني الخوف من الذهاب إلىٰ السجن أو فقدان والدي لوظيفته من تفعيل نزعاتي. لذا، أديته بشكلٍ آمن ولم أمارس الجنسَ إلَّا مع أخي. بالنظر للوراء من موضعي الآن، لا أعرف كيف تمكنت من النَّجاة، وكيف تمكنت من العيش مع الكثير من التشوش والألم. ومع ذلك، في الوقت الذي كان يحدث فيه هذا كله، اعتبرت نفسي محظوظًا.

أبي رجلٌ جيد انحدر من عائلةٍ مكسورة؛ هرب والده وتركه هو وشقيقته مع والدتهما. ركَّز أكثر جهده علىٰ توفير الحاجات للعائلة، لا علىٰ تلبية احتياجاتنا العاطفية. وحين أدركت كم كنت بحاجة إليه، لم تكن هناك أي علاقة بيننا علىٰ الإطلاق. تلك الحاجة، وذاك الشوق للحضور الذكوري القوي في حياتي لتوجيهي ومحبتي، أصبح رغبة جنسيةً علىٰ مرِّ السنوات.

عندما بلغت العشرين من عمري، وبسبب سقوط النظام الشيوعي وبسبب «الحرية» التي كان يختبرها الناس، قررت الانطلاق. انخرطت في علاقتين مثليتين، وكان ذلك كركوب الأفعوانيَّة. أُطلِقت كل تلك العواطف التي كبتُّها لسنوات، وتجسدت كل تلك الخيالات. وكفتح علبة من الصودا الدافئة، عمت الفوضىٰ المكان. كنت نفسي في حالة فوضىٰ. أدركت أن هذا لم يكن ما أردت، وأن العالم الذي تخيلته لم يكن حقيقيًا، وأن الحب الذي بحثت عنه لم يكن موجودًا.

كما أنني حاولت الالتزام بالطريق «الصحيح»، وانخرطت مع فتاة، ظانًّا أنَّ هذا الفعل سيستعدل ميولي كما زعموا، لكن الأمر لم يجدِ نفعًا بتلك الطريقة أيضًا. استغرقني الأمر بعض الوقت لأدرك أنني لم أكن سعيدًا، وأنَّ حياتي كانت محض فوضىٰ، وأنَّني أردت أن تتغيَّر الأمور.

أتذكر أنني أخذت وقتًا للتأمل. وجدت نفسي أحاول أن أفهم من أنا وإلىٰ أين أردت الذهاب من هناك. كانت المشاعر المثلية موجودة، وكان الإغراء موجودًا، وكذلك الألم والتشوش، وفوق كل ذلك، كانت المعرفة التي اختبرتها في صميمي موجودة أيضًا. لم يكن لدي أحد لأتحدث معه عن كفاحي، لا يوجد أحد لأتشارك ألمي معه. حتىٰ أنني التفتُّ إلىٰ الله باحثًا عن العون، وهو أمر لم أكن معتادًا علىٰ القيام به.

علىٰ المستوىٰ المحلِّي، طلبت المساعدة عبر التحدث مع أشخاص مختلفين، من المعالجين إلىٰ المشيرين، دون الحصول علىٰ أيِّ إجابة واضحة. استطعت رؤيتهم يحاولون مساعدتي. شعر بعضهم بالألم الذي كنت أمر به، لكنهم لم يعرفوا كيف كان بإمكانهم تقديم المساعدة.

في النهاية، كنت أشعر بالإحباط أكثر فأكثر. تحدثت مع والداي حول هذا الموضوع أيضًا، لكنهم كانوا جاهلين تمامًا بما يتعلق بهذه المسألة. أصررت علىٰ أنَّه إذا كان هناك أي شيء، في أي مكان في العالم يمكن اكتشافه حول هذه المسألة، فسأجده. حينها سمعت لأول مرة عن طريق بعض أصدقائي وبشكل معجز، عن الشفاء بشكل عام، وعن شفاء المثلية غير المرغوبة بشكل خاص، من خلال منظمة ريتشارد العلاجيَّة. طلب أصدقائي شريط الفيديو الخاص به وشاهدته. لقد كان شريطًا حول عملية التعافي، وقد كان منطقيًّا للغاية لدرجة أنني قلت لنفسي: هذا هو! تطلبني أكثر من سنتين بقليل منذ ذلك التاريخ لتدبير القدوم للولايات المتحدة والعلاج مع ريتشارد.

حين وصلت إلىٰ هناك، سمعت كل التفسيرات، وحصلت علىٰ الأدوات، وعلمت أين كان عليَّ الذهاب وكيفية الوصول. صدق أو لا تصدِّق، تلك كانت البدايةَ فحسب. مجرَّد معرفة وفهم الحقائق جلبت لي راحةً كبيرة، لكن في

الحقيقة كان العمل قد بدأ للتوّ. كانت المعركة الأولىٰ هي بناء الإحساس بالتقدير الذاتي واكتساب مهارات التواصل. ثم كانت الخطوة التالية من الإرشاد والعلاج الإصلاحي. التقينا مرتين في الأسبوع، وتضمنت الجلسات الأسبوعية الأولىٰ الكثير من العمل الرئيس. جمعنا تاريخي العائلي، وتحاورنا كثيرًا، مما ساعدني في فهم كيفيَّة نقلِ أفكاري ومشاعري، وكيف أؤكد ذاتي، وكيف أكون شخصًا أكثرَ فاعليَّة واجتماعية. لقد ساعدتني هذه الأمور علىٰ فهم أنماط تفكيري بشكل أفضل وكيف أتولىٰ مسؤوليَّةَ حياتي والأحداث التي أواجهها.

تمحورت الجلسة الأسبوعية الثانية حول العواطف والتَّعبير عن المشاعر، كالخوف والألم والغضب. كانت تتعلق بتصرفي علىٰ سجيتي، والسماح لنفسي بتلقي الحب والقبول، والشعور بالجدارة والرِّضا عن نفسي، واختبار الحبِّ الصحِّي من خلال منح الوقت والتلامس والتحدث. كان ذلك أمرًا جديدًا. لأول مرة، كان أحدهم يهتم بي دون أن يريدني جنسيًا. كان من المفترض أن أتلقَّىٰ الحب وأن أستمتع به، وكانت تلك بمثابة معركة! تعلمت الثقة، ووضع الحدود، والسماح لنفسي باختبار الحب الحقيقي.

مضت سنتان، نلتقي فيهما بانتظام، وأقوم بواجباتي المنزلية. في هذه الأثناء، بدأت بتكوين الصداقات، معظمها في مجموعة الدعم التي شكَّلها ريتشارد. ساعدني ذلك علىٰ ممارسة المهارات الَّتي تعلمتها. أصبح التعامل مع المشاعر وإيجاد منابعها أسهلَ بكثير، وكنت أشعر بالارتياح كثيرًا. ومع ذلك، كان الصراع مع المشاعر المثلية لا يزال موجودًا. كنت أعلم وشعرت أنه ما زال هناك جدار حول قلبي، كان يحيط بي ويمنعني من تلقِّي الحب الذي احتجته لشفاء الجرح الأعمق. كنت لا أزال أشعر بأن روحي مجروحةً بعمق في الداخل، وما زال ذلك الألم هناك.

بعد البحث لبعض الوقت، شعرت بالقوة الكافية لتجريب اتِّباع نهج أكثر تركيزًا وحماسةً من خلال حضور ندوةٍ في عطلة نهاية الأسبوع ينظمها مجموعة من الرجال. مرَّت عطلة نهاية الأسبوع، خطوة بخطوة، متعمقين أكثر فأكثر في الأجزاء الجريحة لدىٰ كلٍّ من المشاركين. وجود العديد من الرجال الآخرين من

حولي يتعاملون مع مشاكل عميقة، ورؤية فرزهم للمشاعر، وتحرير الجروح وعلاجها، والحصول علىٰ الدعم من فريق العمل المتفاني، كل ذلك منحني الشجاعةَ للمخاطرة. غصت في ذلك الجزء مني حيث كان الجرح؛ وحيث جوهر كياني، وكان بمثابة الجحيم.

اجتمع كل ما تعلمته في العامين الماضيين مع ريتشارد في آنٍ واحد وطرح ثماره في تلك الدقائق الخمسة عشر. كان المكان المناسب والوقت المناسب - التوقيت المثالي. غصت عبر الخوف ثم وصلت للجدار. وبشكل مدهش، رأيت أمامي أنَّ كل العمل الذي قمت به خلال السنتين الماضيتين كان قد هدم -شيئًا فشيئًا- أجزاءً من الجدار. والآن، بضربة واحدة، انهار أمامي!

رأيت ذاك الفتىٰ الصغير في غرفة تغيير الملابس، عاجز وخائف للغاية. لم يكن هناك أحدٌ لحمايته ولإنقاذه من الخطر الواقع أمامه؛ الرجل العاري. عايشت الذعر والخوف والغضب الذي شعرت به أنذاك. حزنت علىٰ ذلك الطفل البريء وألمه، وتجاوزت تلك التجربة الرهيبة، وحين عدت للغرفة، محاطًا بكل هؤلاء الرجال الباكين، شعرت لأول مرة بالحرية، شعرت بولادتي من جديد. لم أعد أشعر بذلك الألم في صدري.

استغرقني الأمرعدةَ أشهر لتأصيل هذه التجربة في حياتي وللإيمان بحدوثها بالفعل. اختفت مشاعري الجنسية المثلية منذ اللحظة التي بدأت فيها جروحي بالشفاء. في الأيام والأسابيع التالية، استشعرت التغيير أكثر وأكثر، واستقر الشعور بالسَّلام والسَّعادة في حياتي. بمجرد حدوث ذلك، عاد كل شيء آخر في حياتي لمكانه. مر أكثر من عامين علىٰ تجربة عطلة نهاية الأسبوع، وأصبحت الشَّخص الذي أردت أن أكون. تزوَّجت، وأتطلَّع لمواجهة تحدِّيات الأبوَّة. أنا سعيد مع نفسي. لست نادمًا علىٰ ثانيةٍ مما فعلت وما مررت به خلال رحلة تعافيّ. لديّ أشخاص في حياتي أشعر أنني علىٰ مقربةٍ منهم.

أنا أحب ومحبوب بشدة. الحياة جيدة.

ملاحظة

يحظا مارك وزوجته الآن بحياة زوجية سعيدة ولديهما طفلان.

الفصل الثامن

الغضب: الوصول للطاقة الشخصية

- «غاية الغضب هي حمايتنا من المعتدين. فهو استجابةٌ تلقائيَّة يتمُّ إثارتها كلَّما شعرنا بالتهديد ... ولكن في كثيرٍ من الأحيان، فإنَّ الغضبَ هو ردُّ فعلٍ تجاه الأذىٰ النفسي أو خطر التعرض له، وغالبًا ما يكون الغضب ردَّ فعلٍ علىٰ شعورٍ مؤلم نحو الذات، أو تدني التقدير الذاتي».(١)

د. ستيفين ستوسني.

شجرةُ سمّ

أغضبني مرةً من أحب
وحين شاركت بغضبي ذهب
أغضبني عدوي إنما،
كتمت غضبي، فنما
كان خوفي له سقاء
بدمعي رويته صباح مساء
أشرقت عليه بالابتسامات
وبالحيل الناعمة الماكرات
فنما في الصباح والمساء
حتىٰ حملَ تفاحةً ملساء
ولمح عدوي ثمرتي
وقد علم أنها ملكيتي
فدخل إليها في خفاء
حين غطىٰ الليل السماء
وفي الصباح أضاء سروري
سقوط عدوي عند الجذورِ

ويليام بليك، ١٧٩٤

لم الغضب؟

تتمثَّل المهمَّة الرئيسة للغضب الوظيفي في حمايتنا من الخطر، وبالتالي استجابة «اضرب أو اهرب». وكذلك فإن الغضب هو وسيلةٌ دفاعيَّة، وتتمثَّل المهمَّة الرئيسة للغضب النَّفسي في حمايتِنا من المزيدِ من الأذىٰ والألم.

هناك مستودع من الغضب المكتوم لدىٰ العديد من الأفراد الذين يعانون من الميول المثليَّة. ولأنَّ الغضب النفسي هو عاطفة ثانوية لإخفاءِ الأذىٰ والألم؛ فمعظم الناس منفصلون عن مشاكلهم وجراحهم الجوهريَّة. لذلك، فقد وجدت أنه من المفيد في العمليَّة العلاجيَّة مساعدةُ العملاء علىٰ الوصول للطاقة الانفعالية الغاضبة لاستعادة ذواتهم الضَّائعة.

«لقد أضعفنا قدرَتَنا علىٰ التَّعبير عن مشاعرِنا الإيجابية من خلال إضعافِ قدرتنا علىٰ التعبير عن تلك السلبية. عندما يتمُّ حظر مجموعةٍ واحدة من العواطف، يتم منع المجموعة الأخرىٰ. من أجل إحكام الغطاء علىٰ المشاعر السلبية، يميل الناس إلىٰ إحكام الغطاء علىٰ الإيجابي منها كذلك». الخبر السيِّئ هو أنَّه عندما نفقد القدرةَ علىٰ التَّعبير عن مشاعرنا السلبيَّة، فإننا نفقد أيضًا الصلةَ بالمشاعر الإيجابية. والخبر السارُّ هو أنَّه عندما نتعلَّم التعبيرَ عن مشاعرِنا السلبيَّة بطرقٍ إيجابيّة، سنختبر بعد ذلك المشاعرَ الإيجابية الكامنة تحتها.(٢)

«الغضب هو عاطفة متعلقة بالبقاء، إشارة تحذير لانعدام تلبية الاحتياجات، إذا لم نسمح لأطفالنا بإبداء غضبهم، فعندئذٍ يتعلمون عدمَ الاستماع إلىٰ نظام الإنذار الخاص بهم، ويفقدون ذواتَهم الحقيقية»(٣). خلقت متلازمة «الفتىٰ الصغير المطيع» ذكرًا مسلوبَ الرُّجولة. مُرضِي الآخرين، والرجل اللطيف،

والشخص الودود - كلٌّ من هذه الأدوار قد قامت بتضليل طبيعته الذكورَية الأساسيَّة. فهو يعمل من الجانب الأكثر أنوثة من شخصيَّته. فربما قد فشل في الانفصال والتمايز عن والدته والتماهي والارتباط بوالده بين عمرِ السنَّة والنِّصف لثلاثِ سنوات. وقد يكون خسرَ أيضًا القدرة علىٰ إبداءِ الرَّفض وقول «لا». لقد فقدت الفتاة أو المرأة مفرطةُ اللَّطافة الاتِّصالَ بطبيعتِها الذكوريَّة والعدوانيَّة، ويكون لديها هي أيضًا اختلالٌ في بيئتها العاطفيَّة.

لنا مقولةٌ في مجموعة الدَّعم الخاصة «اللطافة ماصّة»، فهي تمتصُّ الموافقةَ من الآخرين. عندما يكون المرء لطيفًا وودودًا وجيدًا لأجل نيلِ موافقة شخص آخر، فهو يمتصُّ طاقةَ حياته من الشخص الآخر. هي شكلٌ من أشكال الوثنية. فحين يشعر المرء بأنه غير محبوب أو مفتقد للتقَّدير الذاتي؛ يعيش بعدها لغاية اعتراف الآخرين به. إذا استحسنه النَّاس، كان لحياته معنىٰ، وفي حال لم يبدوا استحسانَهم، فعليه من جديد تعديل أفعاله لكسب القبول. يطلق أيضًا علىٰ ذلك: الاعتمادية العاطفيَّة أو السلوك الاعتمادي.

أنا لا أنتقد كون الناس لطفاء أو ودودين شرط أن تكون هذه المشاعر أصيلةً. وإذا كان المرء علىٰ درايةٍ بمن يكون ولا يسعىٰ للحصول علىٰ استحسان الآخرين، فقد تكون سمةً أصيلة. ومع ذلك، فإن تجربتي مع الرجال والنساء والمراهقين المتعافين من المثليَّة المرفوضة، وغيرهم ممَّن تعرضوا للإيذاء أو الإهمال أو الهجر، هي أنهم لم ينجحوا في التَّمايز عن الجاني/ الجناة، أو من تم استقبالهم كذلك. لذلك، يستمرون -في مرحلة الرُّشد- في الإذعانِ لحاجاتِ الآخرين دون وعي بمشاعرهم وأفكارهم واحتياجاتهم. وإذا كانوا مدركين لمشاعرهم وأفكارهم واحتياجاتهم، فإنَّهم في كثيرٍ من الأحيان لا يعبِّرون عنها خشيةَ فقدانهم للحب الصغير الذي يتوهمون تلقِّيه. لذلك يقولون «نعم» في حين يفكِّرون ويشعرون بـ «لا».

حين قَام الطِّفل بقمعِ المشاعر والأفكار والرغبات المؤذية، خسر ذاته (أعني بالذَّات الحقيقيَّة). ونتيجةً لذلك، وُلد السَّيد «لطيف» وذهب السيِّد «ألم». لذلك، وجدت أنَّ العمل علىٰ الغضبِ هو جزءٌ لا يتجزَّأ من عمليَّةِ

الشِّفاء. هنا، يمكن للمرء استرجاع الأفكار والمشاعر والاحتياجات المفقودة والتي وأدها. تقنيات التنفيس العلاجي هي أدوات ممتازة للمساعدةِ في تحريرِ سنواتٍ من العواطفِ المكبوتة. حين يعلق أحدهم داخل رأسه، فسأقوم في كثيرٍ من الأحيان بتوجيهه لوسائد الضَّرب، وأطلب منه أن يبدأ في التَّنفس، ويقوم بالضَّرب والتحدُّث والتحرير (شاهد الصُّور).

مجدّدًا، التنفس الجوفي/البطني الصَّحيح مهمٌّ في عمليَّةِ استعادة المشاعر المفقودة. أطلب منه التنفس نحو بطنه أثناء الشهيق، وأجعله يضرب الوسائد بالمضربِ أثناء زفيره، بينما يقول اسم الشخص الذي يحمل مشاعرًا عالقة نحوه. من المهم أن يبقيَ فكّه مفتوحًا ومسترخيًا أثناء الزفير والنطق باسم الشخص، أو أيًّا ما كان يريد قوله.

«أبي، أبي، أبي، أبي، أبي»، يكررها مرارًا وتكرارًا حتىٰ يتَّصل بمشاعرِه الأعمق، وبمجرد وصوله إلىٰ خزَّان المشاعر المكبوتة أو غير المعلنة، أطلب منه إخراجها وتحريرها. وبالتَّنفس العميق المستمر، يُحرِّرُ سنواتٍ من المشاعر المكبوتة: «أين كنت حين احتجتك؟» «لماذا لم تحضنني؟» «لماذا لم تعلمني كيف أصبح رجلًا؟» «كنت في حاجة إليك بينما غبت أنت عني». ويواصل، سامحًا لصوت طفله الداخلي بالتحدث.

قد يستغرق هذا وقتًا، فالغضبُ أمرٌ مخيف بالنِّسبة لبعض النَّاس. ربما لم يمنح الوالدان المرءَ مطلقًا إذنَ التَّعبير عن هذه المشاعر في المنزل، وربما يشعر أنه من غير المقبول إظهار الغضب تجاه أمِّه أو أبيه، أو أنَّ هذا سيجعل منه شخصًا جاحدًا. ربما نشأ في بيئةٍ غاضبةٍ والتعبير عن الغضب يثير مشاعر صادمة لم تحل.



تصوير: كين ويبر

يحتاج الشخص غير المتواصل مع غضبه إلىٰ تدريب لطيف للتعبير عن هذا الشُّعور. أَشرحُ كيف يمكنه القيام بالأمر، وأظهر استعدادي للتعبير عن الغضب ومساعدته في التعبير عن غضبه. نحمل المضرب معًا (أقف خلفه)، ونضرب ونصرخ في آنٍ واحد. من المهم جدًّا توضيح أنه من المقبول التعبير عن المشاعر القويَّة. لم يتعلَّم الكثيرون أبدًا كيفيةَ التعبير عن شعور الغضب بطرق صحية، أو رفضت العائلة الأصليَّة التعبيرَ عن هذا الشعور. يحتاج الشَّخص الذي يعتقد بأنَّ الغضب غيرُ مقبول أن يفهمَ أنه شعور طبيعي وفطري. نقوم بالضَّرب (التنفيس العلاجي) معًا، حتىٰ يشعر بالرَّاحة الكافية للتَّعبير عنه بمفرده.

قد يخاف الشَّخص الذي نشأ في بيئةٍ معاديةٍ من غضبِه أو أن يفقد السَّيطرة. يشعر الطفل في الدَّاخل أنه إذا حرر آلامه وسمح لها بالخروج، فسيداهمه الموت، وهذه استجابة طبيعية للشعور الشديد بالأذىٰ والألم. أطمئن الطفل الراشد أنه بتعبيره عن غضبه وألمه، فلن يموت، وسأكون هناك معه ومن أجله. حين يُخرج الشَّخص الغضبَ ويصل في النهاية للأذىٰ والألم، فإنه أخيرًا يختبر

إحساسًا عميقًا بالراحة. يحدث ذلك في كلِّ مرَّة، لأنها العمليَّة الطبيعيَّة للشفاء والَّتي فطرها الله في كلِّ واحدٍ فينا، يبدي أطفالنا لنا كل يوم عمليةَ الشفاء هذه؛ حين ينالهم الأذىٰ، يصرخون و/أو يبكون. بعد تعبيرهم عن الألم، يحتاجون إلىٰ تهدئتنا وحبِّنا. ثم يشعرون بتحسُّن أكبر ويمكنهم فهم ما حدث واستخدام المعلومات لتجنُّب أي وضع خطير في المستقبل.

لاحظت اعتقاد العديد من المتديِّنين أنهم ليكونوا أتقياء، عليهم أن يكونوا دومًا «طيبين»، ويتعارض ذلك مع التَّعبير الطبيعي عن المدىٰ الكامل للغتنا العاطفيَّة. تهتم الكتب السماوية بالغضب، ولا تدين هذا الشعور في ذاته. بل تعلمنا طرقٍ للتَّعبير عنه بطريقةٍ صحيةٍ ومناسبة. «قيل قديمًا أن طريق الله قد يقطعه العاصون في عام ويقطعه الطائعون في عشرين».(٤)

من خلال الوصول إلىٰ الغضب المكبوت، فإننا نكتسب مدخلًا إلىٰ الرُّوح. إذا كان المرء غير مدركٍ للظلالِ (الجروح الخفية) في حياته، فجل ما عليه فعله هو مراقبة الأشخاص الَّذين لا يعجبونه أو يزعجونه بسهولة، هناك سيجد جرحه/جروحه. مجدّدًا، ليس الحدث أو الفرد هو ما يزعجنا، بل ألمنا الذي لم يحل والذي يُبعث من جديد. نحن بشكلٍ عام نتجنب جراحنا وآلامنا بإلقاء اللَّوم علىٰ الآخرين. ومع ذلك، عندما نكشف عن الألم وننوح علىٰ الخسائر، سيحدث الشفاء تلقائيًّا. حين نقوم بتحرير المشاعر، نحتاج لاستبدالهم بحبٍّ صحي. لذلك فإن التلامس الصحي هو جزء هام ولا يتجزأ من عملية التعافي.

«تقترح قصة جون الحديدي «آيرون جون» أنَّ الكرةَ الذَّهبية [الطّفل الذَّهبي] تقع ضمن المجال المتولد عن الرَّجل البرِّي، وهو مفهوم يصعب للغاية علينا فهمه. علينا أن نَقبل احتمالية أن الطاقة الإشعاعية الحقيقية في الذكور لا تتوارىٰ أو تمكث في الداخل، أو تنتظرنا في عالم الإناث، ولا في عالم الخيال، بل في المجال المنبعث عن الرجولة العميقة».(٥)

بعد النوح علىٰ الجروح، يحدث الفهم، ويمكن للمرء أن يدمج الدروس التي تعلَّمها. من خلال عمليةٍ كهذه، سوف يرتبط (أو يعاود الارتباط) طبيعيًّا بإحساسه الخاص بهويته النوعية، ولن يضيع جهده في التَّستر. بمجرد إزالة الجراح، ستنشأ مشاعر ارتباطيَّة طبيعيَّة.

ملاحظة: سيحتاج الأشخاص الَّذين يعانون من مشاكل الغضب إلىٰ تعلُّم مهاراتِ ضبط النفس. هناك العديد من الكتب والتَّقنيات حول إدارة الغضب. العمل علىٰ الغضب الذي أشرت له في هذا الفصل هو لمن خبَّؤوا هذا الجزء من شخصيَّاتهم في الخزانة.

الفصل التَّاسع

چوزيف

وُلِدت في أوروبَّا، وهناك نشأت وعشت لأكثر من عشرين عامًا. دومًا ما تجلب معاودة تذكر الماضي إلىٰ الأذهان صورةً بعدم حصولي علىٰ طفولةٍ جميلةٍ علىٰ وجه الخصوص. كنت طفلًا بالغَ الحساسيّة، ولذا، كانت مواجهة الواقع أصعب عليّ ممَّا كانت بالنِّسبة للآخرين.

لا أستطيع أن أقول بالضَّبط متىٰ بدأت الشعور بالانجذابات تجاه الفِتيان. إلا أنني ومنذ عدَّة سنوات، تذكرت إساءةَ عمِّي لي جنسيًّا. لقد قضيت الكثيرَ من الوقت معه منذ كنت بعمرِ الثالثة وحتىٰ الخامسة. حين استرجعت هذه الذكريات لأوَّل مرَّة، شعرت بالذعر من تذكُّر ما حدث بالفعل. ما كان أكثرَ إيلامًا وشدَّة هي المشاعر المرتبطة بالإساءة، كلُّ المشاعر التي تخزَّنت في جسدي وعقلي لسنواتٍ عديدة. وبشكل افتراضي عاودت اختبار مشاعري التي راودتني كطفل. صدِّق أو لا تصدِّق، أنا سعيد جدًا بوجود هذه الذكرىٰ، وبمعرفتي عنها؛ لأنَّها أحد العوامل التي أدَّت لنشوء رغباتي المثلية. كانت والدتي تسكن معي وأخي في المنزل. لم تمنحني في طفولتي فرصة الانفصال عنها وإيجاد طريقي. علَّموني كيف أكون الطفل المطيع! كان والدي يعمل كثيرًا وتقريبًا لم يتواجد في المنزل قط، لذلك لم يكن هناك شخص ليوازن دورَ والدتي. وُلد أخي وعمري تسع سنوات. منذ ولادته، شعرت بالغيرة الشَّديدة لشعوري بأنَّه محور تركيز الأسرة.

حظيت بمراهقة جيدة حيث كان لدي الكثير من الأصدقاء في المدرسة، لكن في محيط الأسرة، كنت لا أزال تعيسًا. ما حدث هو أنَّ أصدقائي أصبحوا

عائلتي. كانت لدي ممارسات جنسية مع بعض أصدقائي الذكور من المدرسة، مارسنا سويًا الاستمناء المشترك والجنس الفموي، وبدأ الأمر يعجبني. في حوالي نفس الوقت، وجدت مجلات إباحية لوالدي، وأصبح الاستمناء أكثر وأكثر كرفيق حياة الوحدة التي أعايشها في المنزل.

لم أفهم أبدًا لم خالجتني انجذابات تجاه الفتيان والرِّجال. شعرت أنها كانت واحدة من أكبر الأعباء في حياتي لأنَّني أحببت أيضًا كوني مع النساء، وكنت أرغب في تكوين عائلة. بعد إنهاء الثانوية العامة، أصبحت حياتي أكثر إرباكًا. توجه أحد أصدقائي لأسلوب الحياة المثلي وكانت علاقتنا قريبة حينها. لم أكن أعرف ما إذا كان ينبغي علي فعل نفس الشيء. وفي نفس الوقت، كنت مغرمًا بفتاة مما حماني بطريقة ما.

كنت ما أزال أشعر بالارتباك، وساعدتني رحلة للولايات المتحدة علىٰ توضيح الصُّورة المشوَّشة. أثناء زيارتي، مكثت مع زوجين مثليين لبعضِ الوقت. وخلال ذلك، أدركت أن أسلوب حياة المثليين لا يناسبني أبدًا. وضوحي بشأن هذا الأمر ساعدني فعلًا، لكن لا زالت تخالجني الانجذابات نحو الرجال. بطريقةٍ ما، كان الأمر أصعب علي حينها لعلمي بلا ريب بعدم رغبتي في التوجه نحو أسلوب الحياة المثلي.

في ذلك الوقت، بدأت بتفعيل نزعاتي. مارست الجنس مع الرجال في الحدائق العامة ودورات المياه. علىٰ الرغم من عدم تكرار حدوث ذلك، إلَّا أنه منحني الإحساس بقدرتي علىٰ تلبية حاجتي للحميمية مع الرجال. لم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتىٰ أدركت مدىٰ فظاعة الأمر برمَّته. حاولت بقدر استطاعتي الابتعاد عن تفعيل رغباتي. نجحت جزئيًّا لأنني اعتمدت أكثر فأكثر علىٰ الاستمناء لتهدئة حاجتي للحميمية مع الذكور أثناء استخدامي للمواد الإباحيَّة المثليَّة.

في هذا الوقت، كنت أدرس في إحدىٰ الجامعات. قابلت صديقةً وساعدتني كثيرًا. من خلالها، سمعت عن معالج متخصص في مساعدة الأشخاص الذين يعانون بالضبط من نفس مشكلتي. استطعت أخيرًا مقابلته في

إحدىٰ جولاته الندوية في أوروبا. للمرة الأولىٰ في حياتي، تحدثت إلىٰ شخص ما عن مشاكلي ورغباتي. كان ريتشارد شديد التفهم والإعانة. وأوضح لي الأسباب الجذرية للحالة، وأخبرني أن هناك إمكانية للشفاء. في تلك المرحلة، مُنحت الأمل من جديد. الله الذي ساعدني في تخطي كل تلك السنوات، منحني هبةً رائعة.

كانت خطتي أن أذهب لأمريكا وأبدأ العلاج. بعد عام من لقائي الأول مع ريتشارد في أوروبا، ذهبت إلىٰ أمريكا، وهناك بدأت بالتعالج مع زميلٍ له. كان الأمر رائعًا؛ لأنَّه للمرَّة الأولىٰ تمكنت من مشاركة قصَّتي بالفعل، ووجدت الكثيرَ من التَّفهم والمساعدة. شعرت أنني مفهوم وأنَّني لست وحدي للمرَّة الأولىٰ في حياتي.

بعد بضعة أشهر في الولايات المتحدة، اضطررت للعودة إلىٰ أوروبا لاستكمال الدراسة. كما أنني بدأت بالاستعداد للعودة لفترة أطول لتلقِّي المزيد من العلاج، ولأجل الانضمام لمجموعة دعم. وعندما عدت إلىٰ المنزل، كان لدي أصدقاء رائعون دعموني بالكامل، وبالأخص صديق مقرب يعلم بشأن قصتي، ولطالما كان موجودًا من أجلي حرفيًّا كلما احتجت إليه. احتضنني وتشاركنا الأنشطة الرياضية معًا، واستمتعنا معًا، وعملنا معًا علىٰ مشاريع مختلفة في الحرم الجامعي.

في ذلك الوقت، التقيت أيضًا بزوجتي المستقبلية، وأخبرتها منذ البداية عن انجذاباتي المثليَّة. قالت لي: «سوف نفعلها معًا» رافقتني في العودة للولايات المتحدة. بدأت بالتعالج مع ريتشارد وانضممت لفريق دعمه. كما أنني وجدت شريكًا متعافيًا مما ساعدني كثيرًا. في بعض الأحيان، كان الأمر صعبًا، لكنني تعلمت أكثر وأكثر عن نفسي. وجدت طفلي الداخلي، والذي ساعد بشكل هائل علىٰ شفاء جروح الماضي.

اليوم، أشعر أنني قطعت طريقًا طويلًا، ونادرًا ما أختبر انجذابات نحو الرجال، وأعلم حينها أنها مجرد إشارة لوجود خطب ما، بأنَّني لا أعتني بنفسي بالشكل الصحيح. حين أحدِّد المشكلة، تختفي الانجذابات علىٰ الفور. أشعر أنني بحالة جيدة جدًا، وأرىٰ أنني أزداد قربًا من زوجتي كل يوم.

أنا ممتن لله إذ أتيحت لي فرصة الشفاء، وممتنٌّ -كذلك- لأولئك الذين كانوا روّاد طريق الانتقال هذا.

ملاحظات

عملت مع چوزيف لمدة عامين، ولقد حقق تقدمًا هائلًا في ذلك الوقت. كانت معرفة طفله الداخلي واحدة من أهم نواحي علاجه. لم يعاني چوزيف من مشاكل مع الاستمناء القهري والسلوك الجنسي العشوائي فحسب، بل كان لديه اضطراب في الشهية أيضًا. كان الغذاء والجنس طريقته في مداواة الألم. كانا يعادلان الحبِّ بالنسبة له.

حين قام بعمل تمارين كتاب كاباكشيون، اكتشف عالمًا جديدًا تمامًا. بسبب إخلاصه للعمل العلاجي، بدأ الصَّوت الداخلي في الكشف عن المزيد والمزيد عن وضعه في الماضي والحاضر. أصبح چوزيف والدًا جيِّدا لأسرته الدَّاخلية. وكلما استمع أكثر، تعلَّم أكثر. وبسبب هذا وعلاقاته الشافية مع الرجال الآخرين، اختفت الرغبات المثليَّة بشكل تلقائي.

كان علىٰ چوزيف أيضًا أن يتعلم كلمة جديدة رائعة، لم تكن جزءًا من مفرداته سواء في اللغة الإنجليزية أو لغته الأم، وهذه الكلمة هي: «لا». وكما ذكر، كان قد نشأ كفتىٰ مطيع لأمه والآخرين. في العمل علىٰ تعافيه، قمنا بالكثير من أعمال التنفيس العلاجي لإعادة إحياء طاقته الذكوريّة. حين تعلم أخيرًا كيف يفعلها، تحرر چوزيف وأطلق سراحَ محيطاتٍ من الغضب والألم. أفادته مجموعة الدعم بشكل عظيم. كما أنه كان هبةً للمجموعة، كونه شارك بنفسه مع الآخرين بسهولة. وبهذه الطريقة، وجَّه القادمين الجدد.

نحو نهاية عملنا معًا، دعا چوزيف عائلته بأكملها لأمريكا لجلسة علاج أسري مكثفة. استمرت ليوم واحد، وكان ممتازة! تمكن من مشاركة أمه وإخبارها بكم الألم الذي شعر به لطبيعتها المبالغة في حمايته، وبكيا معًا. اعتذرت له لكونها لم تكن تدرك أن ما فعلته آذىٰ ابنها بشكلٍ بالغ.

احتضن والده، باكيًا دموع الطفل الذي تلهف طويلًا للحصول علىٰ عاطفة والده واهتمامه. أخبر والده كم افتقده حين كان نهاره في الخارج يعمل، وفي الحانات مع أصدقائه ليلًا.

«لماذا لم تأخذني معك لعملك قط؟» وأجهشا -هما كذلك- بالبكاء. اعتذر والده، وأخيرًا شعر چوزيف بإحاطة أذرع والده القوية له. والآن، تزداد علاقتهم عمقًا في كل زيارة. طالب چوزيف والدتَه بالتراجع في الوقت الحالي حتىٰ يتمكن هو ووالده من الارتباط.

حَدَثَ حدثٌ مذهل آخر خلال جلسة العلاج الأسري. تمكن چوزيف من الاعتذار لأخيه الأصغر عن الطريقة التعسُّفية التي كان يعامله بها بسبب الغيرة الشديدة التي شعر بها نحوه. قام شقيقه بإخراج ألمه هو صارخًا بما مرَّ به. تشبثوا ببعضهم البعض، نائحين معًا، واتصلت قلوبهم من جديد. وأخيرًا، شارك أخيه الأصغر مع أمه وأبيه كيف آذاه عراكهما. تشبثت الأسرة بأكملها ببعضها البعض. باكين جميعًا، حرروا سنوات من الألم المكبوت.

لقد كانت بدايةً جديدةً لهذه العائلة. اليوم، چوزيف يزداد حبًّا بزوجته. حياتهم الجنسية ممتازة، اختفت مشاعره المثلية، ولديهم ثلاثة أطفال جميلين، كما أنه يرشد رجالًا آخرين.

الفصل العاشر
التَّلامس: الحاجة للاتِّصال والتَّـرابط

- لقد بلغ الاغتراب عن إنسانيتنا في العالم الغربيِّ حد إنتاجنا نوعًا بشريًا من ممتنعي اللمس. لقد صرنا غرباء عن بعضنا البعض؛ لا نتفادىٰ اللمس فحسب، بل نحرص علىٰ تجنُّب كل أنواع التَّلامس الجسدي إلا لضرورة، كغرباء في بلدةٍ مزدحمة، وحيدين وخائفين من دفء العلاقات، وبهذا الركن انزوينا جميعًا. وبسبب تلك الحالة من امتناعنا، فقد فشلنا في خلق مجتمعٍ يتواصل فيه الناس مع بعضهم بصور أبعد من مجرد التلامس المادي. بذواتنا الزَّائفة، وارتداء القناع الذي حدده لنا الآخرون فيما ينبغي أن نكون عليه، فلا عجب من حيرتنا في ماهيتنا الحقيقية. نحن نرتدي الذوات الزائفة التي فُرِضت علينا قسرًا تمامًا كلباسٍ غير مناسب، بكل أسف وأحيانًا بطريقة غير مدركة، متسائلين كيف انتهىٰ بنا الأمر علىٰ هذا النحو!. كما يقول ويلي لومان في «وفاة رجل المبيعات»: «ما زلت أشعر أنني نوعًا ما ... مؤقَّت!».(١)

آشلي مونتاغيو

القوة الشَّافية للتَّلامس الصحي

يعد فهم أهميَّة التلامس أمرًا أساسيًّا لفهم عملية الإرشاد. التلامس هو أحد أعظمِ قوىٰ الشِّفاء في العالم، وبالرغم من ذلك فإن التلامس ليس بالموضوع المريح في مناقشته بالنِّسبة لمعظم النَّاس. باعتباري معالجًا وزوجًا وأبًا؛ فأنا أمارس التلامس الصحيَّ وأشجع عليه.

غالبًا ما يكون التَّلامس مكونًا ضروريًّا لعملية التَّعافي. كما اعتاد أحد معالجيّ أن يقول: «اقتلع الحشائش أولًا، ثم ازرع البذور». في البداية، نقوم بالتَّعبير عن المشاعر المؤلمة، ثم نستبدلها بارتباطٍ آمن ومحبّ. غالبًا ما يفتقر الرِّجال والنِّساء المبتلون بالمثليَّة إلىٰ التَّلامس، علىٰ الأقلِّ بطرقٍ صحية، وهي مشكلة نمائية لعدم تكوّن ارتباطٍ آمنٍ مع الوالد من نفس الجنس و/أو الجنس الآخر.

قد يحتاج الأفراد المتعافين من المثلية غير المرغوبة لاستثمار جهدًا معتبرًا لمشاركة الوقت واللمس والحديث. يرجىٰ أن تدرك مرَّة أخرىٰ أن جوهر المثلية هو الافتقار للترابط:

- الانفصال عن الوالدين (بالأخص الوالد من نفس الجنس).
- انفصاله عن نوعه.
- انفصاله عن جسده.
- الانفصال عن الآخرين.
- انفصاله عن روحه.

لا يمكننا الاستخفاف بالقوة الشافية للتَّلامس الصحي، والتي لا بدَّ أن تتم إدارتها بعاطفةٍ وحساسيَّةٍ وتفهمٍ كبيرين. يكمن السر في التَّوقيت الصَّحيح. فقد يكون منح التَّلامس قبل اكتشاف الفرد نفسه مدمِّرًا كحرمانه من كل أشكاله. لذا، وكما ذكرت سابقًا، يجب علىٰ المرء المتعافي من المثلية غير المرغوبة أن يخضع -أولًا- لعملية التغيير السلوكي وإعادة البناء المعرفي. بعدها، عليه أن يستكشف عالمه الدَّاخلي من خلال تدريبات الطِّفل الداخلي أو غيرها ليفهم مشاعره وأفكاره واحتياجاته. وبينما يصبح أكثر رسوخًا واستقرارًا، فإن وجود موجهين مساعدين في برنامج تعافيه سيسرع من عمليَّةِ الشِّفاء بشكلٍ كبير.

إدارة التَّلامس

لا بد من أن يدارَ التَّلامس بشكلٍ مناسب، وفي الوقت المناسب، وبالشَّخص/الأشخاص المناسب/ين. وإلَّا فقد يعزِّز الأنماط غير الصحية و/أو الإساءات.

يجب أن يكون الشَّخص المانح للَّمسة الصِّحيَّة ثابتًا في هويته النوعية الذَّاتية؛ ولذا فإن أفضل من يمنحون اللَّمسة الصِّحية هم الرِّجال والنِّساء السعيدون في زواجهم.

إذا كان الوالدان غير متاحين أو غير راغبين في المساعدة، فإنني أقترح علىٰ عملائي إيجاد موجِّهين راغبين في منح التَّلامس الصحي. لقد كانت هذه مهمةً محبطةً وصعبةً للغاية بالنِّسبة للكثيرين، بينما هم متلهفون لتلقِّي ما لم ينالوه في مرحلتي الطفولة المبكرة والمراهقة. «نجد الله في قُبلة والدتنا، والعناق القويّ والدَّافئ لأذرعِ والدِنا»(٢)، بينما كان الخوف والامتناع عن لمسهم واحتضانهم هو وجدوه من الرجال والنساء. (سأكون أكثر وضوحًا حول أسلوب الاحتضان في الفصل الثَّاني عشر).

سمعت هذه الجملَ مرَّة تلو الأخرىٰ من عملائي: «لقد سألته أن يحتضنني ففزع». «لماذا برأيك لا يساعدني الكاهن في الكنيسة في أسلوب التَّعافي؟». «لقد طلبت من العديد من النَّاس، لكنهم رفضوا جميعًا!». معظم النَّاس يشعرون بالخوف من احتضان أو لمس الفرد المتعافي. أعرف أنَّ هذا بسببِ الأحرف الثلاثة الكبيرة: خوف. «حين يتعلَّق الأمر بالخوف، فإنَّ أكثر ما نخشاه هو ما لا نفهمه. إذا كان فهمك للجنسيَّة المثليَّة محدودًا، فقد تمتنع عن المشاركة في تقديم المشورة للمثليِّين أو قد تخاف من أن تكون لك صلة بهم».(٣) الخوف هو عاطفة أوَّليَّة، خُلقت لحمايتنا مما لا نفهمه، ومن خلال التثقيف والفهم ستتبدد في نهاية المطاف هذه المخاوفَ غير العقلانية.

يتحدَّث الدُّكتور بول براند في كتابه (هبة الألم The gift of pain) عن عمله الحياتيّ مع مرضىٰ الجذام. هناك علاقة موازية بين الجذام والمثليَّة؛ الجذام هو اضطراب عصبي يُفقدُ المرءَ الشعورَ بأطرافه. هو يمثل فقدانًا حادًّا للإحساس باليد والقدم و/أو عضلات الوجه. بعد مساعدة المصابين بالجذام علىٰ شفاء هذا الاضطراب العصبي وإعادة تأهيلهم للتعايش مع عدم إحساسهم بأطرافهم، يعيدهم الدكتور براند لمجتمعاتهم ليعيشوا حياةً صحية ومنتجة. حين يعودون، يعرب الأهل والمجتمع عن الخوف من صلتهم، خوفًا من ينتقل إليهم الجذام، ويشرح لهم د. براند أن هذا المرض ليس معديًا.

وما أدركه الدُّكتور براند وزملاؤه لاحقًا هو أن عليهم تثقيف أفراد العائلة عن الطَّبيعة الحقيقيَّة لمرضِ الجذام. وحين قاموا بذلك، بدأت المخاوف بالتلاشي. «لقد ذهبت عنهم المخاوف والخرافات حين فهموا طبيعة المرض. لقد استمعوا لقصص المرضىٰ حديثي الإصابة بلا خوفٍ ولا اشمئزاز، واستخدموا سحر اللمسة الإنسانية». (٤)

ولأنَّهم لم يعودوا خائفين من الإصابة بالعدوىٰ، أقبل أفراد العائلة والأصدقاء ومن في مجتمعاتهم علىٰ إمساكهم ولمسهم. إنّ القوة الشَّافية للَّمسةِ الصِّحِّية تبارك كلًّا من المانح والمستقبل.

ردَّة فعلِ النَّاس تجاه الجذام والمثلية كانت مشابهةً إلىٰ حدٍّ كبير. لحماية أنفسنا نخشىٰ ما لا نفهمه. وعندما نفهم ما نخشاه، تتداعىٰ الجدران ونتعلَّم أن نتقبَّل. وقد نخشى أيضًا في الآخرين نقمعه أو نكبته في أنفسِنا نحن. يحمل معظم الرِّجال في ثقافتنا جروحًا من الأب، كونهم لم يختبروا الصِّلة/التَّرابط الكافي مع آبائهم. أعتقد أنَّه إذا كان الرجل قد شهدَ أبًا بارعًا ومحبًّا وداعمًا، فسيكون من الطبيعيِّ أن يتواصل ويتقبل الرجالَ الآخرين. إن الرجال في ثقافتنا والثقافات الأخرىٰ محرومون من اللَّمسِ ومقموعون عاطفياً.

«منذ الطفولة المبكرة، يتعلَّم الأولاد قمع مشاعرهم بينما تتعلَّم الفتيات التَّعبير وإدارة مجموعةٍ كاملةٍ من المشاعر . . . من المرجَّح أن يساوي الرجل بين كونه عاطفيًّا وبين الضُّعف والهشاشة لأنه قد تربىٰ علىٰ القيام بذلك بدلًا من التَّعبير عن شعوره». (٥) وقد أوضحت لي إحدىٰ زميلاتي أنَّ هذا قد ينطبق أيضًا علىٰ العديد من الفتيات. فقد يضطررن إلىٰ قمعِ مشاعِرهن إن نمين في بيئةٍ مضطربة.

قصور التَّواصل مع نفس الجنس

تقول آشلي مونتاجو: «. . . . باختصار، لا يمكننا تعلّم الحب بالتوجيه والتلقين، بل من خلال منحه واستقباله». (٦) يقول الدكتوران لوري وجون ويس في كتاب «التعافي من الاعتمادية / Recovery from codependency: إن الأطفال الراشدين الذين لم ينجحوا في الارتباط غالبًا ما يقضون حياتهم باحثين عن الحب اللامشروط. وبدلًا من ذلك، ينشئون علاقاتٍ اعتمادية». (٧)

إذا لم يرتبط الرَّجل بشكل كافٍ بوالدِه، فسيعاني هو نفسه قصورًا في التواصل مع نفس الجنس. وفي حال أغلب الرِّجال، لا يعبر ذلك عن نفسه من خلال الانجذابات المثلية. ومع ذلك، فإنَّ العديد من الثقافات تتقبَّل أن يكون الرجال متحفِّظين علىٰ مشاعرهم، ومنحصرين في ذواتهم وشهوانيين، ومفتقرين لمهارات التَّواصل. أنا أعتقد أنَّ سبب شهوانيَّة معظم الرّجال يرجع لكونهم غير مشبعين وبعيدين كلَّ البعدِ عن التَّواصل مع عمق مشاعرهم. يسهل إثارة الرجال جنسيًّا، وتنساب مشاعرهم عبر جذوع أجسادِهم -أحشائهم والصَّدر والقلب- محدثين اتصالًا فوريًّا ما بين العقل والقضيب. إنَّ إدمان اشتهاء النساءِ لا يقلُّ ضررًا عن الاشتهاء المثلي؛ فكلاهما يمثِّلان انفصالًا دفاعيًّا - أحدهما عن الوالد من نفس الجنس، والآخر عن الوالد من الجنس الآخر.

ويبقىٰ الفوز بحدث رياضي هو الفرصة الوحيدة التي يكون مقبولًا للرجال مجتمعيًا أن يتلامسوا فيها. عندما نشاهد لعبةَ الكرة ويفوز أحد الفرق، فإنَّ الرِّجال يحوِّطون ويعانقون بعضهم بعضًا، ويتشاركون في نصرِهم. ومع ذلك، فإنَّنا بشكلٍ عام ندين ذلك التعبير المماثل من المودَّةِ المنفتحة بين الرِّجال خارج

الملعب. إذا أظهر الرجال علنًا هذا الأمر لبعضهم البعض، فإنهم يُشتبهون فورًا بكونهم ذوي توجه مثلي.

هذا التشرش حيال الجنس والحبِّ والحميميَّة يلقي بنا إلىٰ الإدمانات والاضطرابات. إننا حين نحرم الجسد والروح والنَّفس من التلامس الصحي المنتظم (وأعني يوميًّا)، فإنَّنا نعتل نفسيًا وعاطفيًّا وجسديًّا وروحيًّا. ولنظرة أشمل لحاجتنا إلىٰ اللمس، أقترح قراءة كتاب آشلي مونتاغو: (التلامس، أهمية البشرة للإنسان/ The Human Significance of the Skin).

إنَّ وضعَ حدودٍ سليمةٍ أمرٌ ضروريٌّ للغاية عندما يتعلق الأمر باللَّمس. لدىٰ بعض الأشخاص حدود مفتوحة ومائعةً للغاية، مما يسمح للآخرين بلمسهم بطرقٍ غير لائقة. وفي الجهة الأخرىٰ هناك من لديهم جدران حول قلوبهم ولا يسمحون لأيٍّ من كان بالاقتراب منهم أو لمسهم. سواء أكانت المشكلة لدىٰ المثليِّين أو الغيريِّين، فإنَّ الافتقار للتلامس الصحي يبقينا سجناء في أجسادنا ويعيقنا عاطفيًّا في أرواحنا. «أولئك الذين فشلوا (في منحِ أو تلقي) مثل هذا التحفيز(اللَّمسة الصحية) يظلون -علىٰ حالهم- مسجونين داخل جلودهم، ثم يتصرَّفون كما لو كان الجلد جدارًا يحتجزهم في الدَّاخل، ويصبح لمسهم كما لو كان اعتداء علىٰ وحدتهم».(٨)

من الجدير بالذِّكر أنَّ العديد من الرجال المدمنين علىٰ الجنس والذين عملت معهم كانوا ينفرون من التلامس أو العناق بإطلاق. فالاحتضان يعنىٰ الحميمية، والحميمية تستثير الألم. إن الجسد لا يكذب. لذا، تعادل الحميمة الألم بالنسبة للعديد من النّاس. تكمن الجراح الخفية عميقًا في داخل الجهاز العضلي للإنسان. الخوض في الجنس العشوائي هو طريقة آمنة لتلقي الاستمتاع الجسدي بدون الاضطرار لأن نكون حميميين عاطفيًّا. وبالطبع، هي لذة قصيرة الأمد تقودنا للإدمان.

لقد لاحظت أنه كلما كان الشخص بعيدًا عن جراحه الجوهرية، كلما كان موقفه أكثر تطرفًا تجاه منح وتلقي اللمسة الصحية. علىٰ أحد طرفي هذا الطيف، هناك نفور شديد من تلقي اللمسة أو منحها للآخرين، بينما علىٰ الطرف الآخر

منه، هناك حاجة ملحة لمنح وتلقي اللمسة. لقد أدركت أن كلا العَرَضين يمثلان شكلًا متطرفًا من أشكال الانفصال عن الجروح الأساسية واحتياجات الحب المهملة.

«من المدهش أنه بحلول الوقت الذي يبلغ فيه الطفل البشري الثالثة من عمره، يكون قد حقق عمليًّا حجم الدماغ الكامل للإنسان البالغ. يبلغ متوسط حجم دماغ الإنسان البالغ من العمر ثلاث سنوات ٩٦٠ سنتيمترًا مكعبًا، في حين يبلغ حجم دماغ الإنسان البالغ، الذي يبلغ من العمر عشرين عامًا ١٢٠٠ سنتيمترًا مكعبًا .... بصيغة أخرىٰ، في نهاية العام الثالث من عمره، فإن الطفل البشري يكون قد حقق ٩٠٪ من نمو الدماغ ... يتم تحقيق ما يقارب ثلثي النمو الكلي للدماغ بحلول نهاية السنة الأولىٰ».(٩)

لذلك يقول أغلب علماء النفس إن شخصياتنا تتشكل أساسًا بمجرد بلوغنا سن الثالثة. وإذا لم يتلقَ المرء التلامس والاحتضان الكافي حتىٰ ذلك العمر، فسينتج عنه نشوء شعور عميق بالحرمان والانفصال. وإذا ما تلقىٰ لمسة غير لائقة، فكذلك سينفصل وينسحب عاطفيًا. وبدلًا من ذلك، في مرحلتي المراهقة والنضج، قد يسعىٰ إلىٰ إقامة العلاقات الجنسية لإشباع الاحتياجات المهملة للارتباط/ الاتصال الصحي.

إرشاد ذوي الميل المثلي

أنصح أي شخص يريد أن يساعد المتعافين بأن يصير مرشدًا، ورؤية ذوي الميول المثلية كما لو كانوا أبناءه الصغار، فعلىٰ الرغم من كونهم راشدين عمريًا، إلا أنهم نفسيًا لا يزالون أطفالًا صغار. بالطبع، هذا لا ينطبق علىٰ مختبري المثلية فحسب، ففي رأيي أنه ينطبق علىٰ غالبية المجتمع.

الاختلاف الأساسي بينهم هو أنَّ الآخرين قادرون علىٰ إخفاء احتياجاتهم المهملة بطرقٍ أكثر قبولًا من النَّاحية الاجتماعيَّة، أو يلجؤون لإدمانات أكثر قبولًا اجتماعيًّا. لكن النَّتيجة في كل حال هي مجتمع غير صحي ومخدَّر.

لولا اللمسة المحبة والداعمة والمساندة والراعية من العديد من الرجال والنساء، لما كنت هنا الآن. بلمسة رجل وقعت إساءتي، وكنت بحاجة إلىٰ تلقي الشفاء من خلال لمسة ملائمة من رجل آخر. لم أكن لأتجاوز جدران الألم لولا احتضان فيليب وبيتر وراسيل لي بينما كنت أنوح علىٰ العديد من خسائر الماضي. كان هؤلاء الرجال الشجعان مستعدين لاحتضاني خلال الكم الهائل من الألم الذي احتجت أن أنوح عليه، ولولا إقدامهم وشجاعتهم، ما كنت لأتجاوز تلك اللَّيالي المظلمة من حياتي.

إن الاحتضان يؤتي ثماره. إن أفضل المرشدين هما الوالدان، فقط إذا كانا منفتحين وراغبين وقادرين ومتاحين للمشاركة. مبدئيًّا، أوصي بأن يكون الأم والأب هما مانحو اللمسة الصحية والمحبة. إذا كانا غير راغبين أو غير قادرين أو غير متوفرين، فعلىٰ عباد الله الصالحين من الرجال والنساء أن يسدوا الثغر. أعتقد أنه إذا عملت جماعة الكنيسة أو المعبد أو المسجد معًا، ولبُّوا مجتمعين

احتياجات أولئك المختبرين بالمثلية، فإن الشِّفاء سيحدث بسرعة أكبر وبشكل جميل. ومن شأن ذلك أن يكون بحق تصرفًا يضع إيمان الشخص موضع التنفيذ.

ها هي كلمات «بيتي»، الذي أرشد رجلًا كنت أعالجه:

قابلت روب لأوَّل مرة علىٰ باب منزلي ورحَّبت به بعناقٍ قوي. كان ودودًا جدًّا، لكنني استطعت الشُّعور بعدم ارتياحه لعدم معرفته فيما إذا كنت أقبله أو أنني رجل غيريٌّ مُصدرٍ للأحكام.

سرعان ما أدرك روب أنَّني أحبُّه كما هو وأنَّني أودُّ مساعدتَه في العثور علىٰ هويته الذكوريَّة. في تلك اللَّيلة، علىٰ العشاء، ناقشنا بصراحة ماضيه وإلىٰ أين وصل في تعافيه. تنامت الصِّلة والصَّداقة بيننا.

في المساء التالي، عاد روب إلىٰ منزلي وأكملنا نقاشنا. ثمَّ بدأنا بجلسة الاحتضان. حوَّطت روب بأذرعي، كما كان ليفعل أبٌ بابنه، وشجَّعته علىٰ الحديث عن نفسه وعن ماضيه. في البداية، كنَّا غير مرتاحين بعض الشَّيء، ولكن في غضون بضع دقائق كنَّا قد تجاوزنا هذا الحاجز وبدأت مشاعر وعواطف حقيقية بالتَّدفق. كانت هناك دموع وندم شديد يعبران عن طفولته المسلوبة. أكَّدت لروب حبَّ الله له وحبي الرجولي والصحي الذي أحمله له. شجعته علىٰ الاستمرار في مناقشة كوامن صدره. كان وقتًا للصدق والنمو لكلينا؛ لي كوالد ولروب كطفل.

وبعد عدَّة أمسيات، لعبنا أنا وروب (رجلان في منتصف عمريهما) لعبة التقاط الكرة في ساحة منزلي. كان قد أخبرني في وقتٍ سابق أن ضعف آداءه للرياضة قد خلف ندوبًا مؤلمة في روحه. حين بدأنا في لعبها، كان روب مفتقرًا للمرونة والارتياح. وبينما ألقينا الكرة ذهابًا وإيابًا عدة مئات من المرات، بدأ يسترخي ويستمتع بالتَّجربة بالفعل. وأصبحت حركة رميه انسيابيَّةً أكثر فأكثر. وأثناء تشجيعي وتدريبي له، كانت تزداد الابتسامة التي علت وجهه عرضًا. يا لها من نشوة أن أراه ينمو أمام عيني! لقد دعوت الله عدة مرات خلال الفترة التي كنا نلعب فيها أن يساعد ويساند روب. وقد فعل! كانت هذه التجربة علامة فارقة حقيقية لروب، وكان أمرًا مقشعرًا بالنسبة لي أن أراه ينمو.

طموحي هو أن يقوم جميع الشُّيوخ في بلادنا بتوجيه الشباب. في ثقافتنا الماديَّة، نحَّينا أجدادنا وجداتنا جانبًا لصالح نماذج «مؤدية» أكثر شبابية وتطورًا، وكان ذلك تغرير ببقائنا. تكمن الكنوز وطيات الحكمة الحياتيَّة في قلوبِ وعقولِ أجدادِنا. ونحن حين ندعوهم لمعونتنا في رحلتنا، فإننا نربط حاضرنا بماضينا ومستقبلنا.

«الجلد هو أكبر عضو في جسم الإنسان. ويمثل ثمانيةَ عشرَ بالمِئة من وزن أجسادنا، ويغطِّي حوالي تسعةَ عشرَ قدمًا مربعًا ...

بعد جلسة تدليك، أنهىٰ العاملون اختبارًا في الرياضيات بشكلٍ أسرع وبأخطاء أقل ... تُظهِر نتائج المسح الذري لأدمغة الأطفال المحرومين بشدة من التلامس تدني نشاط أجزاء حرجةٍ من أدمغتهم، مما يُعطِّل مناطق كاملةً مسؤولةً عن النُّمو ... يقول الدكتور تيفاني فيلد، مدير معهد الأبحاث في اللمس في ميامي TRI «إن أمريكا تعاني من وباء جوع الجلد» ... أجرىٰ TRI دراسة قاموا فيها بتدليك المتطوعين الذين تجاوزوا سن الستين لمدة ثلاثة أسابيع ثم تم تدريبهم علىٰ تدليك الأطفال الصغار في مرحلة ما قبل المدرسة. وأثبتوا أن أداء التدليك أكثر فعالية من الحصول عليه. أبدىٰ كبار السن تدنِيًا شعوريًا أقل، وانخفاض في مستويات هورمونات التوتر، وشعورًا أقل بالوحدة». (١٠)

أتمنىٰ وصل أولئك الذين يمتلكون قلبًا لمنح الإرشاد بأولئك الذين هم بحاجة ماسَّة له. أنا الآن أقدم تدريبًا علىٰ هذه العلاقات الإرشادية. من خلال هذه الأنشطة، سنخلق شبكةً محليَّةً وعالميةً من المرشدين. إن قيام أجدادنا وجداتنا بإرشاد شبابنا وضعٌ مربح لجميع الأطراف، فهذا يمنح الحياة لكليهما. وحين يتعافىٰ من يتم إرشاده، قد يصبح حينها مرشدًا لغيره. إن استثمار العديد من الرجال والنساء الذين أحبُّوني لأشفىٰ قد أتىٰ بثماره، لأنَّني تمكَّنت من مشاركة هذا الحبِّ مع الآخرين[١].

---

(١) إذا كان لديك أي اهتمام في الإرشاد، يرجىٰ التواصل معنا ومراسلتنا علىٰ البريد الالكتروني [(www.pathinfo.org)، أو مراسلتي علىٰ (shehabeldeen90@icloud.com)].

الفصل الحادي عشر

بـونـي

لقد كان الأمل حيويّاَ بالنِّسبة لي. ولطالما اعتراني الأمل برغم الصَّدمات والجروح في حياتي، ولذا أودُّ المشاركة لتروا سبب هذا الأمل.

كلمة «سحاقية» هي كلمة من ستة أحرف فقط، وقد قرأتها للمرة الأولىٰ في العمود الصحفي لـ «آن لاندرز» والتي تلقيت منها الكثير من المعلومات الجنسيَّة. رأيت كلمات آن عن النساء اللواتي يحببن بعضَهن البعض، اللواتي مارسن الجنس معًا. هل تصفني هذه الكلمة؟ بدأت باعتبار هذا الاحتمال جنبًا إلىٰ جنب مع وصمة العار والإدانة الأخلاقية المحيطة بهذه الهوية.

سحاقية! لم أقبل بهذا العنوان حتىٰ سن المراهقة، لكنني لست متأكدةً من عمري عندما أدركت لأوَّل مرة أنني غيرُ مرتاحةٍ كفتاة. مع شقيق واحد أكبر مني بخمسة أعوام وآخر يكبرني بأربعة عشر شهرًا فقط، كان مفهومي أكثر من مجرَّد خطأ. لقد لحقت بهم لأصبح «الفتاةَ المسترجلة».

ارتادت والدتي إحدىٰ الجامعات ذات الشهرة العالمية وعملت في مجال محترم، ولم تلتحق بسوق العمل حتىٰ بدأتُ بالدِّراسة. أصبحت قريبة جدًا منها؛ متعلقةً بها للغاية. كان والدي موهوبًا حركيًا، لكنه لم يبد ذكيًّا أبدًا كما كانت هي. ولنشأته الألمانيَّة، كان أبي نادرًا ما يظهر علاماتٍ العاطفة والحب. لقد كان تأديبيًّا صارمًا، من النوع الذي يعاقب أولًا ويطرح الأسئلةَ لاحقًا. كان وقت مكثه في المنزل مشغولًا دومًا بالإصلاحات المنزليَّة أو اهتمامات شخصية أخرىٰ. كان يهتم بأمي، ولطالما كانت سعادته منوطةً بسعادتها.

تغيَّر عالمي عندما كنت في الثَّالثة من عمري، مررت بعدة صدماتٍ كبتُّها لثلاثين عامًا. تُوُفِّي والد أمِّي بعد ثلاثةِ أيامٍ من عيد ميلادي الثَّالث، أنا بالكاد أتذكر ذلك الحدث أو أذكره كشخص، وانسحبت والدتي عنِّي في حدادها عليه. أصبحت وحيدةً جدًّا. منذ ذلك الوقت أصبحت معظم ذكرياتي كما لو أنَّها ما حدثت قط.

لحسن حظي، كان لنشأتي بعدًا روحيًا. لقد ارتادت عائلتنا بأكملها الكنيسة بانتظام، وشاركت في العديد من الأنشطة الكنسية مثل الجوقات، ومدرسة الكتاب المقدس الصيفيَّة، ومجموعات الشباب. في الماضي، كنت أعتنق موقفًا مسيحيًّا من أجل إرضاء والداي واسترضاء إله اعتبرته قاضيًا متجبِّرًا. وبالرغم من ذلك، أدرك الآن أن هذا التدريب الديني زودني بالمعرفة عن الله والتي كانت كنقطة انطلاق حين هداني لبناء علاقة شخصية معه.

مع اقتراب سنِّ البلوغِ، كنت أنجذب للذّكور إلىٰ حدٍّ ما، وفي الوقت نفسه، شعرت باهتمام مفرط بصديقاتي. شعرت نحو إحداهن بانجذابٍ غير عادي، والذي أثار قلقي. بدا الأمر غير طبيعي ولذا لم أخبرها بما شعرت؛ كنت خائفةً جدًّا. ولرغبتي في التواجد معها طوال الوقت، رجوت الحصول علىٰ عاطفتها. نمنا معًا في إحدىٰ اللَّيالي، كما يفعل الأصدقاء العاديُّون في سنِّ المراهقة. انتهزت الوضع فلمست ثدييها بلطف وهي نائمة. كان الأمر مثيرًا، لكنه تركني شاعرةً بالذنب.

حين أصبحت في الثانوية العامة، كنت لا أزال أختبرُ مشاعر انجذاب نحو الفتيان، لكنني لم أشعر أنني مرغوبٌ فيها، وجل ما فعله هذا بي هو مفاقمة ميولي المثلية. حبِّي الأول كان لفتاةٍ أصغرَ منِّي، والتي كانت وحيدةً مرفوضةً من قريناتها. بالرَّغم من أن مشاعري تجاهها لم تكن جنسية بشكل واضح أبدًا، إلا أنني قضيت الكثير من الوقت معها وتمتَّعت بقربها والتَّلامس المضمر. أثناء النَّوم في منزلها، كنت أرغب بشدةٍ في شيء جنسي معها، إلا أنها ارتحلت هي وعائلتها قبل أن يتمَّ تفعيل هذه المشاعر.

انكشفت محبتي ومشاعري الجنسيَّة السرِّيَّة لوالداي بالخطأ عن طريق رسالة، والتي كانت قد كُتِبت إلىٰ صديقتي بعد ارتحالها. ونتيجةً لذلك، أخذوني لمقابلة طبيبًا نفسيًا والذي استنتج أنها مرحلة تطوريَّة طبيعية وأخبرنا أنني سأتجاوز هذه الانجذابات.

كان الخواء يتسع بداخلي، الأمر الَّذي جلب مشاعرَ من الارتباك والغضب والخوف والوحدة والحزن. احتجت للحبِّ والحميميَّة من امرأة، وازداد إصراري علىٰ تلبية هذه الحاجة. خلال سنتي الثَّانية من المدرسة الثَّانوية التقيت بفتاةٍ في عمري والتي كانت تتضوَّر جوعًا للصداقة، وشعرت أنَّها لن ترفضني.

بدت كروحٍ يائسة؛ كشخص مستعد لفعل أيِّ شيءٍ لنيل الحب. لم تقاوم تمهيداتي. لم أحبَّها في البداية، لكن مع مواصلتنا في مشاركة حياتنا وأجسادنا، أصبحنا معتمدين علىٰ بعضنا البعض. عندما انتقَلت لأجل الدراسة الجامعية، كانت لدي كل نوايا الانتقال للسكن معها بعد التخرج.

طوال هذه العلاقة، لم يغادرنا الشعور بالذنب قط. كانت ناشطة في كنيستها، كما كنت أنا في كنيستي. كنا علىٰ علم بالشريعة لكنَّنا أردنا أن يبارك الله محبتنا. خطر لي أنني لو كنت رجلًا فقط، لم يكن ليكون هناك ضير في الأمر. وبمرور الوقت كانت حميميتنا الجنسية تقل إشباعًا. التقينا بانتظام، ولكن كان علينا التستر علىٰ طبيعة صداقتنا. غالبًا ما كنت أنام معها في منزل والديها، ولكن في كثيرٍ من الأحيان التقينا في غرفة الشَّباب في كنيستها. مارسنا الجنس في بيت الله، وارتكبنا مثل هذه الخطيئة الفجة! لم أستطع احتمال نفسي، لكنَّني شعرت بالعجز، غير قادرة علىٰ الامتناع.

ذهبنا لمقابلة كاهني، والتقينا به لعدَّة أسابيع. لم يلوح قط بأنها خطيئة أو يديننا أبدًا، لكنه استطاع رؤية كربنا، وشجعنا علىٰ إنهاء علاقتنا. كان من الواضح بالنسبة له مدىٰ ضرر سلوكنا، إلا أننا كنَّا متورِّطين ومعوزين ومدمنين لدرجة أننا شعرنا أن التغيير مستحيل.

فصلتني مسافة مئتين وخمسين ميلًا عن عشيقتي حين بدأت الجامعة. حاولت مرارًا إنهاء العلاقة، إلا أن محاولاتي باءت بالفشل. علىٰ الرَّغم من أنَّها

غير أخلاقية ولا مقبولة اجتماعيًّا، لم أكن علىٰ استعداد للتَّخلي عنها. كانت حالتي مزرية وفكرت مليًّا بالانتحار.

صادقت أعضاء جماعة دينية في الحرم الجامعي؛ زمالة المسيحيون الجامعيُّون. رأوا معرفتي الدينية وقلبي الجائع، وواجهوني معلِّقين علىٰ افتقاري للالتزام، وطالبوني أن أقبل الله، ليس فقط كمخلِّصي، بل كمولىٰ حياتي. وتساءلوا عن «سبب عدم رغبتي في اتخاذ هذه الخطوة الإيمانيَّة».

وبغصبٍ وألم، أوضحت أنني سحاقية. ولمعرفتي بموقف الله من السلوك المثلي، فإنني لن أتعهَّد بما ليس بإمكاني الإيفاء به. لم يدينونني أو يحكموا عليّ كما ظننت. ما لم أكن أتوقعه هو إيمانهم بالله المملوء بالتَّعاطف والرَّحمة. واقترح علي أحدهم أن أبث الله بصدق مشاعري وحزني.

وفي كنيسة كاثوليكية في يناير من عام ١٩٧٣، رجوت الله أن يفعل شيئًا حيال حياتي المزرية. لم أكن أعلم ما أردت وما كان علي فعله. لم أستطع تغيير هُوِيَّتي أو مشاعري. شعرت أنَّه لا يقبلني. كنت سأنهي حياتي إذا لم يتدخل. ركعت عند المحراب، وحين قمت، تغير شيء ما، شعرت أنني مغمورة بالسَّلام.

أخيرًا توقَّفنا أنا وعشيقتي عن رؤية بعضنا البعض عندما تدخَّل والدينا. لم أحبها بما فيه الكفاية لمقاومتهم، ولم أكن علىٰ استعداد للمجازفة بدراستي. لم أكن مستعدَّة للالتزام بأسلوبٍ حياتيّ مثلي في تلك المرحلة. لقد كانت فترة مؤلمة، لكن كان محكومًا بالفناء علىٰ هذه العلاقة. منذ ذلك الوقت، مارست الجنس المثليَّ بضع مرَّات قليلة.

لسوء الحظ، لم تنفك عني مشاعر الخواء. كنت لا أزال أرغب في حميمية نسوية إلا أنني في نفس الوقت خشيت ذلك بسبب المشاعر الجنسيَّة التي تأتي معها. كانت زميلتي في السكن مسيحية، وصارعت بشكل رهيب مشاعري تجاهها. أفصحت عن بعضها وأبدت اللطف والمحبة. لم ترفضني، ولم ترضخ لضغطي عليها لممارسة الجنس. وبالرغم من ذلك، لم تنفك عني هذه الرغبات، لكنني اخترت الامتثال لله.

واصل إيماني في الازدياد، وازدادت متانة علاقتي بالله، لكنَّني لم أكن علىٰ استعداد للتخلي تمامًا عن مثليَّتي؛ فقد استمرت في الظهور بتخيلاتي. ولأنني لم أفعِّل ذلك، شعرت بذنب أقل. كنت قد بدأت بقبول مغفرة الله ورؤيته علىٰ أنه مُحِب.

في سنة تخرجي، التقيت بالرَّجل الَّذي هو زوجي الآن. شعرنا أن الله قدَّر لقيانا، لكنني لم أخبره عن معاناتي أو ماضيَّ. تزوَّجنا، وتركت المثلية خلف ظهري - أو هذا ما ظننته.

كان زواجنا جيدًا. كنَّا أنا وزوجي نشطين في كنيستنا وخصَّصنا اللَّيل للعبادة. علىٰ الرغم من أنني لم أفعِّل رغباتي الجنسيَّة، إلا أن الأفكار المثليَّة لم تختف أبدًا. تماديت مع التخيلات من وقتٍ لآخر، لكنني لم أكن أنوي أبدًا الوقوع في الزنىٰ، أو إيذاء زوجي أو عصيان الله. كان زوجي وفيًّا، وقد أحسن إلي. لم يكن هناك أدنىٰ سبب لتطلُّعي لعلاقةٍ أخرىٰ.

بعد ستة عشر عامًا، التقيت بامرأة في العمل وشعرت بانجذابٍ كبير نحوها. ظننت أنني وقعت بغرامها. ذهبت إلىٰ منزلها وسألتها عن شعورها حيالي. كلانا بكىٰ، وأخبرتني بأنها لم تقع في حبي. وأعربت عن أسفها لأية إشاراتٍ منها ربما أخطأتُ في تفسيرها. كان الأمر مهينًا، أليمًا بعمق. خاطرت بالكثير من أجلها، ورفضتني. كنت مكتئبة جدًّا، بكيت يوميًّا. لم أتمكن من إخفاء هذه المشاكل عن زوجي أكثر من ذلك؛ كنت أحتاج للمساعدة.

بسماحة، لم يهجرني أو يثور علي. لحسن الحظ، بما أنَّني وزميلتي لم نتوجه للجنسانيَّة، سهَّل ذلك عليه الغفران. واصلت بالعمل في نفس المكتب معها، وكان من العسير جدًّا تجاوز ما حدث. ذهبت لرؤية كاهني، علىٰ علم بأنني -جوهريًّا- لدي مشكلة روحيَّة. لماذا أردت إدارة ظهري لله؟ بعد كلِّ هذه السنين من السَّعي المضني لاتباع كلمته واختياري أن أكون مخلصةً لزوجي، ما الذي جرىٰ وقد كان خارجًا عن نطاق المفترض أن يكون؟ تساءلت إن كنت سأشعر مرة بالسلام. أحالني إلىٰ مشير نفسي.

بعد خبرة مشورية دامت لستة أشهر، وصلت لحالةٍ من الاستقرار. أخبرني معالجي أنه بإمكاني إيقاف جلساتنا، لكنني كنت بحاجة لإيجاد إجابات فيما يتعلق بمثليَّتي. لماذا تطوَّرت؟ كنت أعرف أنَّ هذه المشاعر خارجة عن نطاق اختياري، وعلمت أنها لم تُولَد معي. واصلت العلاج وتحدَّثت عن طفولتي.

كنت أكتب بعض الشيء، وفي أحد الأسابيع شاركت ببعض الأمور المتعلقة بوالدتي. عندما سأل: من غيرها يصفه المكتوب؟ ظننت أنَّه يقصدني. أرىٰ أنني أشبهها كثيرًا، لكنه أخبرني أنه قصد زميلة العمل التي كنت منجذبة إليها بشدة. ثم فهمت مالم أستبصر به من قبل. في الواقع، تشبه والدتي كثيرًا، إلا أنها أكثر جاذبيةً وعاطفة. لم يسبق لي أن فهمت العلاقةَ بين علاقتي بوالدتي ومثليَّتي. افترضت أنَّ الأمرَ يتعلق بأبي البعيد وكيف لم أشعر بالتَّقدير من قبله.

كتبت أيضًا عن خبرةٍ وقعت بيني وبين والدتي عندما كنت أبلغ حوالي ثماني سنوات من العمر. عبَّرت عنها بطريقة تخلو من المشاعر، مشيرة فقط إلىٰ أنه كان أمرًا «غريبًا». أنكرت كم الضرر الذي أحدثته. سألني مستشاري عن شعوري إذا ما كانت فعلَت نفس الشيء مع أخي. كان علي الاعتراف بأن أمي أساءت لي جنسيًّا. أردت أن أموت. لا شيء قد يكون أسوأ من هذا.

عملت مع معالجَين آخرين علىٰ مدىٰ السَّنوات الأربع التالية، وتم إدخالي للمستشفىٰ في إحدىٰ المرَّات في وحدة الصِّحة العقلية. عاودتني المزيد من الذكريات حين باعت أمي منزلها، المنزل الذي نشأت فيه. بدأت أدرك أنني قد تعرضت للاستغلال منها، وأنني أعيد معايشة ذلك الاعتداء مع نساء أخريات. ساعية لأكون المتحكمة بدلًا من المُستخدَمة، كنت أرغب في الإمتاع والإرضاء. جاهدة، بحثت عن المرأة المثالية التي تحبني، كما كانت والدتي تفعل قبل بدء الإساءة.

لم تكن معاناتي نتاج مشاكل زواجية؛ لم يهجرني زوجي، ولم يخفق في حبي. لم يكن نزوعي لعدم الوفاء نتيجة أي سوء ألحقه بي، بل كان الأمر يتعلق بالألم الذي كان عميقًا داخلي قبل لقائنا بكثير.

تغيّر سلوكي بعدما تديّنت في الجامعة، فبقيت وفيةً له، لكن لم يكن لأنني شفيت. كنت عالقةً في موضع الألم، كان لدي أسئلة عسيرة ووثقت في الله لمساعدتي في أن أحيا بالأجوبة.

لا تزال دموعي تتساقط بسهولة حين أنوح علىٰ خسائري. لسنواتٍ عديدة، شعرت أنني معيبة بشكل رهيب؛ لماذا لم تحبني أمي كما أردت أن أُحَب؟. تعلَّمت أن المشكلة كانت مشكلتها هي؛ كانت جريحة وغير قادرة علىٰ محبتي بالقدر الذي احتجته. لقد أتت أمور عظام، واستعملتني لإشباع احتياجاتها. لم أفعل شيئًا تسببتُ به فيما فعلته بي.

شاركت تاريخي مع عدد قليل من النساء اللواتي شعرت أنه بالإمكان الوثوق بهن. واصلت في مقابلة كاهني وتلقِّي تشجيع زوجي. انضممت إلىٰ مجموعة دعم للناجين من إساءات الطفولة، والذي بنىٰ تقديري الذاتي، فقد كان من المعين لي معرفة أن هناك آخرين يفهمون مشاعري. عرفت عن مجموعة دعم مسيحية للأشخاص الذين يبحثون عن المساعدة في التخلص من ميولهم المثليَّة. كان الاستماع لشهادة من مثليَّة سابقة أمرًا محرِّرًا للغاية، ومنحني الأمل. لسوء الحظ، لم تكن هناك مجموعات دعم محلية في منطقتي تتعامل مع المثليَّة من منظور التَّغيير.

كنت أحاول تلبية احتياجاتي المشروعة للإشباع من النساء، ولم يكن ذلك إثمًا. بإمكاني الشفاء عبر الثقة بالله في تلبية تلك الاحتياجات بطرقٍ صحيةٍ. وبقبول متزايد للضعف الإنساني، فهمت أن الكثيرَ مما اتخذته كهوية كان قائمًا علىٰ الأكاذيب وسوء الفهم. سألت الله أن يجعلني مستعدة (أن أكون مستعدةً) للتخلِّي عن تلهفي للعلاقة المثلية، دعوته أن يستبدلها برغبة حقيقية في حبِّه والاعتماد عليه لملء ذلك الثقبِ في قلبي. !

قرأت كتبًا ككتاب إليزابيث موبرلي بعنون: «الجنسيَّة المثلية: أخلاقيات مسيحية حديثة»، وكتاب چو دالاس: «صراع الشهوات». ومنحني كلاهما بصيرة هائلة عن الطريقة التي فكرت وتصرفت بها. تعلمت عن الانفصالات الدِّفاعية

والدافع الإصلاحي. لم يكن الله ليدينني علىٰ مشاعر لم أختره، وإنما سألني طاعته في عدم تفعيلها، وأن أبحث عن طرقٍ صحيةٍ لتلبية احتياجاتي. أراد مني الوثوق به.

واجهت ماضيَّ بمعونة الله. دعوته طوال فترة تعافٍ، وقرأت كلمته، والتزمت بالعبادة، وسعيت لأكون طوع مشيئة الله وهداه. بدأت بقبول نفسي كمصطفاة من الله. رُفِعَ عني اكتئابي، وأردت إخبار الآخرين بما فعله الله لي. من خلال مشاركة شهادتي، يمكنني أن أعطي الأمل لمبتلين آخرين. إن الشِّفاء والتَّغيير ممكنان؛ وليس علينا البقاء في مثليَّتنا.

ومع ذلك، لم أستطع أن أكن عاطفة حقيقية للنساء. لم أكن مرتاحةً ومنعني ذلك من حبِّهم. تقبَّلت أنني ربما لن أتمكَّن من الاقتراب. حين كنت أرغب في مساعدة صديقاتي من النِّساء عبر منحهن لمسةً حانية، كنت أتجاوب مع ذلك، ولكن دائمًا ما قدَّمته ببعض البرود. كما أنَّني تقت لامرأةٍ أمومية ترعاني حقًّا، ولكنني تقبَّلت حقيقة أن ذلك قد لا يكون. هذا النَّوع من العلاقات يسبب لي الكثيرَ من المشاعر المتضاربة.

في شتاء عام ١٩٩٨، بدأت في المشاركة مع امرأةٍ يعايش ابنها أسلوب حياةٍ مثلي، وكنَّا قد تصادقنا قبل عامٍ من ذلك. سمعتني أتحدَّث عن خسائري وحاجاتي. فتحت قَلبَها وأخبرتني أنَّها شعرت أنَّ الله يدفعها لمساعدتي علىٰ الشفاء إن كنت أرغب في ذلك. تفهَّمَت احتياجي للحبِّ وللعاطفة القويَّة وغير الشَّهوية. بدا الأمر وكأنه ضرب من الخيال. لقد علم الله شوقي ومسح قلبي. أتعلَّم كيف أُحب كما يريدني أن أحب، بلا خوفٍ ولا ادِّعاء.

كانت مشاركة قصَّتي معها أمرًا مؤلمًا جدًّا. تعلَّمت أنَّه كان علي الإفصاح لها عن خواطري الجنسيَّة حتىٰ لو كانت تجاهها. وبكل ما تحمله من خزي، كان لابد من الإفصاح عنها وجلبها للنور حتىٰ لا أعلَق فيها. كان إطلاعها علىٰ أماكن عميقة ومظلمة من روحي أمرًا طاحنًا. لقد كانت يد الله، التي شعرت بمحبته تتدفق من خلالها إلي. أشعر حين تعانقني وكأن الله يحوطنا معًا، صلينا معًا، وأبقينا العلاقةَ منفتحةً ونزيهةً وخاليةً من التَّلاعب.

لم تكن معاناة مقاومة الفتنة الجنسيَّة شاقّةً عليَّ بقدرِ السَّماح لها بمحبتي! عندما تسألني عمَّا إذا كنت أريد أن تحضنني، فلديَّ أربع خيارات: ١) يمكنني الهروب خوفًا، ٢) يمكنني التَّراجع للخيال الجنسيّ، ٣) أستطيع أن أرفض وإخبارها أنني لا أريد أن أُحتضن (لكن ذلك من المحتملِ أن يكونَ كذبةً)، أو ٤) يمكنني قبول الحبِّ الأصيل اللَّاجنسي الذي تعرضه علي. وعادة ما يكون الرد الأصح أمرًا مجهدًا.

في الآونة الأخيرة، شعرت أن الله يلهمني التوقف عن بدء الاتصال الجسديّ معها. اضطررت لاستقبال خدمتها دون الدفع بالمقابل. كان من الصعب للغاية السَّماح لها بتهدئتي، أن أشعُر بلمستها وأن أسمح لها بالدُّخول إلىٰ وجداني. اكتشفت أنَّه طالما يمنحني الله الشجاعة للمضي، يمكنني إيجاد سلامٍ أكثر إرضاءً من أيِّ فعل جنسي. لقد عرف الله حاجتي وأشواقي الحقيقيَّة، وأجابني بطرقٍ فاقت تصوُّراتي. لقد منحني أمًّا روحية عوَّضتني عن الكثير مما سُلب مني خلال طفولتي. في كثير من النَّواحي، أحبَّتني بشكلٍ أكبر مما كانت أمّي قادرة علىٰ بذله.

لقد كان الإرشاد جزءًا حيويًا من رحلتي. وحان وقت انتهاء العمليَّة. كان عليّ أن أقف بموضع الطاعة، حيث أختار الثَّبات علىٰ عدم تفعيل أفكاري الجنسيَّة وحيث كان قلبي متناغمًا مع الله. أنا بحاجةٍ للاستماع لإرشاداته وأن أكون علىٰ استعداد لتلبية أمره. أشعر كما لو أنَّه كان يضع «لمساته النهائيَّة» علي. من خلال تمكيني من محبة الآخرين، وأن أكون عاطفيةً مع النِّساء، وأن أشبعهن بلمساتٍ شافية بلا خوفٍ ولا تحفُّظ. ينضج إيماني، ويزداد انفتاح قلبي علىٰ الله. ولقد تحسّن زواجي. أنا أقل تطلُّبًا مع زوجي وأكثر تقبلًا وانفتاحيَّةً معه. أنا الآن أكثر تصالحًا مع هويتي. لا يزال هناك عمل لا بدَّ من القيام به، لكن الأمل يسكنني في حين يعاد تشكيلي علىٰ صورة الله.

تعليق

تلقَّت بوني المساعدة من معالجين آخرين قبل الاتِّصال بي، وحضرت تقديمًا لي عن التخلص من المثليَّة غير المرغوبة. خلال الحديث، شاركت نموذج الإرشاد لاستعادةِ الحبِّ. بعد ذلك، أشرفت علىٰ بوني ومرشدتها. كان صعبًا جدًّا عليها أن تخترق حواجز جنسنة احتياجاتها للحميميَّة مع النِّساء. وخطوة بخطوة، سقطت الدُّروع الدفاعيَّة، ودخل الحبُّ الحقيقي قلبها.

إن الإرشاد والتَّلامس الصحي يؤتيان ثمارهما!

الفصل الثاني عشر
الإرشاد: استعادة الحب

- «ليس بمقدور الفتىٰ أن يصير رجلًا سوىٰ بتدخل فعال من الرجال الأكبر سنًّا». (١)

شعائر الرُّجولة.

لِمَ الإرشاد؟

أيُّ فرد ممن افتقروا لاختبار التعلق الصحي [الارتباط] والحب والحميميَّة الفعَّالة مع أحد الأبوين أو كليهما سيسعىٰ لمعالجة هذه الاحتياجات عبر علاقاتٍ أو ممارسات أخرىٰ.

الإرشاد هو وسيلة يمكن بواسطتها شفاء العلاقة الوالدية، بل قد يتم توظيفها أيضًا لشفاء العلاقات الأخرىٰ، أي مع الأشِقَّاء والأقارب والأصدقاء.

«العديد من النزاعات الحاضرة التي يجدها الناس مع أزواجهم أو محبوبيهم أو محبوبيهم السابقين أو رؤسائهم أو شركائهم أو أطفالهم هي في جزءٍ منها إعادة إحياء عاطفي للمشاعر المكبوتة والمخزونة من أحداث وقعت في الطفولة. ويبدو أن نفس الخلافات التي لم تحل مع الوالدين دائمًا ما تعاود بالظهور «بشكلٍ غامض» في علاقاتهم كبالغين». (٢)

تقع الحميميَّة في صلب وجودنا. القاعدة الأساسيَّة الجوهرية للكون هي العلاقة الوالدية بين الأبوين والطفل، حيث العائلة هي المكان الذي نتعلم فيه أن نكون حميمين مع الآخرين وأنفسنا. ومالم يجد المرء هذا الحبِّ الجوهري بينه

ووالديه؛ فستبقىٰ المهام التنمويَّة غير مستوفاة ويتعرقل النمو. إن الاستعادة العميقة للعلاقة بين الوالدين والطفل هي أمر أساسي لنجاح النموِّ والنضوج في الحب.

يمثل الإرشاد نموذج تعلق يدخل فيه شخصان في علاقة تحاكي نموذج الوالد والطفل. يتصرف أحدهما كأحد الوالدين، ويسمىٰ المرشد، ويتصرف الآخر كالطفل، ويُسَمَّىٰ «الطفل الراشد». يحل الوالدان في منزلة الله بالنسبة لأطفالهم، حيث يجسد الأب جلال الرب، وتجسد الأم جماله. ولأنَّ الوالدين كـ «الآلهة» لطفلهم، فإنَّه دومًا ما سيقوم الطفل بلوم نفسه حتىٰ عندما يكون الوالدان علىٰ خطأ. فإن سكر أحد الوالدين وقام بتعنيف الطفل، أو في حال مات أحد الوالدين، أو إذا حدث طلاق في الأسرة، أو إذا كان أحد الوالدين مهملًا ولا يقضي الوقت الكافي مع الطفل، أو إذا كان أحد الوالدين نقَّادًا بشكلٍ مفرط ومسيء لفظيًّا؛ فسيلوم الطفل نفسه علىٰ كل تلك الأحداث. سيقول في داخله: «لو كنت ابنًا أفضل، لما حدث هذا. كلُّ هذا بسببي». بالطبع، يقوم بدفن هذه الرسائل عميقًا في لاشعوره لأنه كان مضطرًا لتبني مجموعة متنوعة من الآليَّات الدفاعيَّة من أجل البقاء والتكيف مع الفقد.

لإصلاح الجروح السَّابقة، لابد من حدوث الشفاء بين الطفل الراشد والوالد الدَّاخلي، ولكي يكون هذا النموذج فعالًا، بدايةً، علىٰ الطفل الراشد أن يكون واعيًا بطفله الداخلي. عليه أن يبدأ برنامجًا بتبني الذات. وإلَّا، فإنَّ الطفل الرَّاشد سيصبح -وبشكل مبالغ فيه- اعتماديًّا أو اعتماديًّا بتواطؤ علىٰ مرشده. وهذا أمر خطيرٌ للغاية، لأنَّ المرشد لن يكون قادرًا علىٰ تلبية جميع احتياجات الطفل الرَّاشد.

قبل إنشاء هذه العلاقة الإرشادية، تأكد من اتباع الطفل الراشد لبرنامج التبني الذاتي لطفله الدَّاخلي كما يجب. علاوة علىٰ ذلك، أوصي بأن يكون لدىٰ الطفل الراشد ثلاثة مرشدين علىٰ الأقل. إذا كان الطفل الراشد يعمل علىٰ شفاء جرح والده، يجب أن يكون هناك ثلاثة رجال علىٰ الأقل في موضع الأب. إذا كان هناك مرشد واحد فقط، فقد يصيبه الاحتراق/ الكلل بسهولة. كذلك، عندما يكون أحد المرشدين غير متاح لتلبية احتياجات الطفل الراشد، فإنه بشكل عام

سيكون واحد علىٰ الأقل متاحًا من الاثنين الآخرين. أيها الحاخامات والقساوسة والمشايخ ويا كل رجال الدين، حاولوا توفير جماعات إرشاد يجدها كل عابر بسبيلكم.

تحذير آخر: تأكَّد من أنَّ جميع شركاء أو أزواج المشاركين لكل من الطفل الراشد أو المرشدين، علىٰ دراية تامة بعلاقة الإرشاد هذه. بلا دعم وفهم الزوجين، لا ينبغي أن تشارك في علاقة إرشاد كهذه. من المهم أن يحد جميع المشاركين من يساءلهم عن أفعالهم. إذا كان الطفل الراشد يخضع للعلاج، من المهم إبقاء المعالج علىٰ علم بجميع الأنشطة مع المرشد. إذا لم يكن الطفل الراشد يخضع للعلاج، يجب أن يكون هناك نظام مساءلة، مع مدرب شخصي أو راعي أو حاخام أو قس أو شيخ أو مرشد روحي. لا تحاول إدارة الأشياء وحدك. حتمًا، سيكون هناك العديد من الأسئلة علىٰ طول الطريق، فلا تتردد في طلب المساعدة والدعم.

إذا تعرض الطفل الرَّاشد للإساءة الجنسية أو شارك في علاقات جنسية مع أفراد من نفس الجنس أو الجنس الآخر؛ فقد تراوده مشاعر ورغبات جنسية تجاه المرشد. يعمل الأثر الإصلاحي للإرشاد بطريقة عكسية للطريقة التي حدثت بها الجراح الأصليَّة. لذلك، للوصول للمشاعر الأعمق من الغضب والأذىٰ والخيانة والإحباط والألم، قد يبدأ الطفل الراشد باختبار مشاعر جنسية نحو المرشد. وفي بعض الحالات، وقد يصل الأمر لمحاولة الطفل الراشد إغواء المرشد. لا تقلق من ذلك؛ فهذه إشارة جيدة للغاية! ما يفعله الطفل الداخلي هو مجرد اختبار المرشد، قائلًا بلا وعي: «هل يمكنني الوثوق بأنك لن تقوم باستغلالي، أم أنك ستقوم باستغلالي كجميع النساء/ الرجال الآخرين في حياتي؟» لذلك، من المهم أن يكون المرشد راسخ ورصين في هويته النوعية والجنسانيَّة.

سيحتاج المرشد لطمأنة الطفل الراشد بأنَّه لن ينظر له من ناحية جنسية، وأن محبته له نقية وأن جل ما يريده هو أن يشفىٰ الطفل الراشد ويشعر بحبه الأصيل. بهذه الطريقة، سيشعر الطفل الراشد بالحرية أخيرًا للكشف عن المشاعر التي دفنها حية.

فقط الحب الحقيقي، وتعلم الثقة بالآخرين، والنوح، واتخاذ قرارات جديدة هو ما سيداوي قلبه وطفله الدّاخلي الجريح.

في مسيرة إرشادي، اختبرت كل واحد من الرجال الذين قاموا بإرشادي، ظن طفلي الداخلي أن كوني عانيت من الإساءة الجنسية في سن مبكرة ووقعت في علاقاتٍ مثليَّة، كان علي تقديم الجنس لتلقي الحب والود. لذلك، حين توطَّدت علاقتي بمرشديني، ظهرت مشاعر جنسية، لذلك، عرضت ذلك علىٰ كل واحد منهم. سألتهم عمَّا إذا أرادوا أن يحصلوا عليه في المقابل من قبلي. احتاج طفلي الداخلي لمعرفة ما إذا كانوا آمنين حقًا أم لا. لو تلقيت ردًّا بالموافقة من أي واحد منهم، لغادرت. ومع ذلك، لأمانتهم، كل منهم طمأنني بأنه لا يرغب سوىٰ برؤيتي أتعافىٰ ومنحي محبة خالصة في الله. يا له من أمر مريح سماع هذه الكلمات، وفي كل مرة أسمعها فيها، يزداد قلبي محبةً. لتوطيد الثقة في علاقة ما، نحتاج لمشاركة حقيقتنا مع الشخص الآخر دون التعرض للإدانة. في هذه الأجواء، سنختبر في النهاية الحب الذي نحتاجه بشدة.

هذا النموذج الإرشادي مفيد لعلاج كل من العلاقات العاطفية المثلية/ الغيرية، والعلاقاتية المثلية/الغيرية. يمكن للرجال إرشاد الرجال والنساء، ويمكن للنساء إرشاد النساء والرجال.

مجدّدًا، الوالدان هما المرشدان الأمثل للطفل الرَّاشد. سيوفِّر الكثير من الوقت قابلية الأم والأب وقدرتهما ورغبتهما في خوض هذه العملية الإصلاحية مع ابنهما/ابنتهما. إذا كان الوالدان غير متاحين، أو غير قادرين، أو غير راغبين، فمن المهم ألا يشاركوا في هذه العملية، كونه سيتسبب في انجراح الطفل الراشد من جديد.

بغض النظر عن المرشد، سيتنقل الطفل الراشد خلال ثلاث مراحل تنموية: ١) الاعتماد ٢) الاستقلال ٣) التكافل.

في البداية، سيكون الطفل الراشد معتمدًا علىٰ المرشد، معوِّضًا نفسه عن الوقت المهدور لتلبية الاحتياجات المُهمَلة. بعد الشفاء من جروحه وتشرُّب محبة المرشد، سيكتسب إحساسًا بالاستقلال. أخيرًا، سيتعلم التكافل، حين يستطيع الوقوف بمفرده، وطلبه في حال احتياجه للمساعدة من الآخرين.

لدىٰ الرجال صعوبة في المشاركة بمشاعرهم، وأن يكونوا حميمين عاطفيًّا. النساء بشكل عام أقدر علىٰ التعبير عن مشاعرهن. يرتكز الرجال علىٰ الفعل بشكل أكبر، لا علىٰ العاطفة. يتعلَّم الكثير من الرجال في مرحلة مبكرة جدًّا من حياتهم أنه من غير المقبول اجتماعيًّا التعبير عن مشاعرهم. سبب آخر هو الطبيعة الوظيفية للذكور. الرجال عرضة للانفصال العاطفي بسبب تركيبتهم الفسيولوجية. الاستثارة العاطفية تميل لتعذيب النظام الذكري بسبب هورموناتهم؛ وبالتَّالي، فهم يتعلمون الانفصال والانغلاق من سنٍّ مبكرة.(٣) وقد يكون الرجل المبتلىٰ بالميول المثلية أكثر اتصالًا بجانبه العاطفي، ويمثل هذا تحديًا خاصًّا للمرشدين الذكور.

قد يكون من الأسهل علىٰ المرشد إشراك الطفل الراشد في ممارسات تواصلية، كالأنشطة الرياضية والمشي وصيد الأسماك والصيد البري. ومع ذلك، قد يكون صعبًا عليه للغاية أن يشارك بمشاعره، وأن يقبل مشاعر الطفل الرَّاشد وأن يمنحه اللمسة الصِّحية. سيكون هذا تحدِّيًا لكلا الطرفين. قد يضطر الطفل الراشد لإعلام المرشد باحتياجاته الخاصة للحميمية والتلامس. علىٰ المرشد أن يدرك أن وراء الجسم البالغ يكمن قلب طفل جريح لم يختبر أبدًا أو لم يشبع من محبة والده، علىٰ المرشد الذكر أن يحتضن الطِّفل الراشد بنفس الطريقة والطُّرق التي سيحتضن بها ابنه.

سألني البعض عن التَّلامس الجلدي مع مرشديهم، كخلع القمصان. تتقولب العلاقات الصحية وغير الشهوية بالعلاقات الأسرية، وتخضع للعرف الثقافي والمجتمعي: الأب بالابن، والأم بالابنة، والأخ بالأخ، والأخت بالأخت، والعم بابن الأخت (أو الأخ)، والعمة ببنت الأخت (أو الأخ)، والجد بالحفيد، والجدة بالحفيدة (جميع العلاقات الأسرية الصحية مع الجنس المماثل). فقط اسأل نفسك، واستشر حدسك، «هل تلائم هذه الأفعال الحدودَ الخاصَّة بأي من هذه العلاقات؟» إذا كان الجواب لا، فلا تقدِم عليها. إذا كان الجواب نعم، فلا بأس منها. أيضًا، بإمكان الطفل الراشد والمرشد أن يفكران بالآتي: «ما هو السلوك المتلائم مع السن؟ ما هي المرحلة التنمويَّة التي يمر بها الطفل الرَّاشد في خلال هذا الوقت؟».

يجب أن يكون هناك نظام للمساءلة، لكل من المرشد والطفل الراشد. يعد الزوج أو القسيس أو الحاخام أو الشيخ أو المدرب أو المشير خيارات جيدة لكل الأطراف المشاركة في علاقة الإرشاد. أقترح أن يجتمع المرشدون بالمعالج/ الموجِّه الروحي بانتظام (كل أسبوعين أو شهريًّا علىٰ الأقل) ليتشاركوا ويدعموا بعضهم البعض ويطرحوا الأسئلة ويتابعوا النُّمو.

لقد رأيت أن هذه العلاقة مباركة لا للطفل الراشد فحسب، بل للمرشدين أيضًا. من خلال العطاء، نتلقىٰ البركة، ومن خلال المشاركة في شفاء شخص آخر، فإننا نحن أنفسنا ننمو ونتعلم. هذه العلاقة ستعلِّم المرشد العديد من الأمور عن نفسه، وستساعده علىٰ توسيع قدراته علىٰ فهم ألم شخص آخر وكيف يكون رجلًا أكثر عطفًا.

تحذيرات: ينبغي على المعالج أو المشير ألا يحتلا دور المرشد. قد يساعد المعالج في تدريب المرشدين؛ ومع ذلك، فإنه من غير المستحسن بالنسبة له أن يقف في محل المرشد. حاول العديد من الرجال المثليين الذين قدمت لهم المشورة إرشاد بعضهم البعض. وقد وجدت ذلك لا يجدي نفعًا لأن العلاقات المثليَّة لا تفيد، ولا يمكنك منح ما لم تأخذ. الإشارتان السالبتان لا تعادلان إشارة الجمع، ستتسببان في النهاية في خلق سالبية أكبر! فاقد الشيء لا يعطيه.

أدوار ومسؤوليات المرشد

علىٰ المرشد إذ يلعب دور الأب أو الأم أن يحاول جهده المحافظة علىٰ موقعه من مسترشده في جميع الأوقات. وليس ملائمًا أبدًا أن يتجاوزَ المرشد حدود علاقة الأب بطفله. ودعوني أوضح المفهوم بمثال.

لقد شاهدت حلقة من المسلسل التلفزيوني «بِكِت فِنسِز». وفيه قدمت عارضة جميلة للمدينة لتصوير إعلان تلفزيوني، وأثناء إقامتها، أصبح واضحًا بشدة للنقيب أن مديرها-زوجها كان يسيء لها جسديًّا ونفسيًا. أعرب النقيب عن قلقه عليها واقترح عليها ترك هذه العلاقة غير الصحية. لقد اتخذ موقفًا أبويًّا للغاية تجاهها. بدأت علىٰ الفور بالتَّردد عليه، كانت طفلتها الداخلية تبحث بشدة عن الحب الأبوي. وهو ما أدىٰ بها للتورط في علاقة مسيئة جديدة؛ كانت تعكس تجربتها مع والدها بوضوح.

ما أرادته هو أن يحافظ النقيب علىٰ مكانته اللائقة كأب حقيقي، وأن يحوطها بالحب والقبول غير المشروط. كانت طفلتها الداخلية تتوق لأب يحبها لذاتها، لا لفعلها أو مظهرها. ما نالته كان حبِّ رجلٍ كسير، وقد استجاب لإشاراتها جنسيًا، وقبَّلا بعضهما بشغف. وبعد أن أدرك أنه تجاوز الحدود، كونه رجلًا متزوجًا، تراجع واعتذر.

ما تجاهل رؤيته هو أن طفلة راشدة مكسورة تقف أمامه، صارخة من أجل نيل حب أبوي صحي. بدلًا من الحفاظ علىٰ موقعه الصحيح، وبدلًا من رؤية فتاة صغيرة مكسورة في جسد بالغ، تجاوز الحدود ودمَّر العلاقة.

من الضروري أن يحافظ المرشد دومًا علىٰ موقعه الصحيح. بسبب الإهمال والإساءة الجسدية أو العاطفية أو الجنسية؛ قد يكون أمرًا ملحًّا علىٰ الطفل الراشد أن يقوم باختبار المرشد في العديد من المناسبات؛ لمعرفة ما إذا كانت محبته حقيقية أم زائفة. عندها فقط سيشعر بالأمان الكافي للتخلِّي عن دفاعيَّته. لأنّه لما حاول أن يتقرب من أبيه أو أي نموذج ذكوري، اختبر أو استقبل رفضًا من نوع عميق، ثم بادر بالانفصال. في عمليَّة إعادة الاتصال، سيظهر الألم عندما يختبر الفرد الحميمية. لذلك، قد يرفض هو المرشد قبل تجاوز الألم والانفتاح علىٰ مرشده.

تؤكد الدكتورة باتريشيا لوف: «حين يشتد ولهك بأمر ما، يصبح مصدرًا للألم. لذلك، تحصيل المراد مؤلم. بسبب انعدام جاهزيتنا لذلك. لو اشتدت حاجتي لِلتلامس وتلهَّفت لأن أُلمس، ففي الواقع أنني سأقوم بمقاومة لمسك لي».

«لسنوات، تلهَّفت لأن أُلمس. كنت أعرف أنَّني حُرِمت من التَّلامس. منذ سن مبكرة، لم أحصل علىٰ ما يكفي من اللَّمس . . . . لذلك وصلت لمرحلة البلوغ حاملةً هذه الحاجة الملحة للتَّلامس؛ هذا التعطش للَّمس. ولكن رافقتها أيضًا مقاومة للَّمس لأن نيلَ ما تريده مؤلمٌ. فقط بكثير من النضج يمكننا معايشة الألم، تلك التجربة الحلوة-المُرَّة في تحصيل مرادِك».

«إن اللَّمس أمر أساسيٌّ جدًّا لوجودنا. إذا لم تُلمَس طفلًا، تموت. لا خيارَ هنا. لا بد من تحفيزك لمسيًّا لتبقىٰ علىٰ قيد الحياة. أمّا كبالغ، فأنت لا تحتاجها لتنجو، إنَّما تحتاجها لتزهر. إنَّه لأمر مهم أن تُمنح التَّلامس لأنه إذا ما لُمِست، يمكنك حينها النَّوح علىٰ فقده السابق. هذا ما يكون عليه الحال مع أي شيء تقت له طويلًا». (٤)

هناك أربع مناطق لا بد من معالجتها في عملية الإرشاد: ١) حَطِّم جُذُرَ الانفصال، ٢) طوِّر أنماط علاقاتية صحية (مخالطة النَّاس)، ٣) إعادة التَّأهيل العصبي بواسطة اللَّمسات والأنشطة الصحية، ٤) تواصل مع الله، والذَّات، والأبوة الصحيَّة.

للحفاظ علىٰ مركزيَّة العلاقة، من الضروري أن يتم تحديد أدوار ومسؤوليات المرشد:

* تقديم الحب والقبول غير المشروط:

سيحتاج المرشد إلىٰ تقديم الرِّعاية والدعم والتَّشجيع والمودَّة دون إدماج أي مشاعر أو أفكار جنسيَّة. من المهمِّ أن يختبر الطفل الرَّاشد الحبَّ الأبويَّ دون خوف من أن يجد الجنسُ موضعًا في العلاقة. إذا بدأ المرشد في اختبار مشاعر جنسية تجاه الطِّفل الرَّاشد، فعليه أن يموضع نفسه ويعيد تركيز اهتمامه علىٰ منح الحبِّ النَّقي للطفل الرَّاشد. قد يأخذ بطاقة تلك المشاعر من فرجه إلىٰ قلبه، محافظًا علىٰ مكانته كوالد. فيما بعد، إذا كان لا يزال يشعر بالسوء، فقد يشارك بمشاعره المشوشة سواء مع زوجته أو المعالج أو شريك مساءلة آخر.

علىٰ المرشد ألا يشارك بمشاعره الجنسيَّة أبدًا (إن حدث واختبر شيئًا منها) مع الطفل الرَّاشد. فمن شأن ذلك انتهاك العلاقة بين الوالد والطِّفل؛ دور منح الأبوَّة للطفل. يجب عليه أن يبدي للطفل الراشد نفس المحبة التي سيقدمها لابنه أو ابنته. بالرَّغم من كون الطِّفل الرَّاشد أكبر سنًّا، إلا أن طفله الداخلي لا يزال يتوق للحب الذي لم يتلقاه بعد من والده الأصلي. (ملاحظة: من الطبيعي أن نشعر بالإثارة عندما نكون حميمين مع أيّ شخص سواء من نفس الجنس أو الجنس الآخر).

يجب أن يبقيَ المرشد فمه مغلقًا. لا تتسرَّع في «إصلاح» الطفل الرَّاشد أو تقديم النُّصح. أحيانًا يكون الإنصات أعظم هدية يمكن أن نقدمها لبعضنا البعض. وبعض أهم الصفات الإيجابية للمرشد هي. التراحم والتعاطفَ والمواجدة والموقف غير الحاكم والتشجيع.

* التَّوكيد، والموافقة والتَّعليم.

التَّوكيد هو العمل علىٰ تغذيةِ الروح البشرية، ومحبَّة الطفل بلا شروط. تزوِّد التوكيدات الطفلَ بشعورٍ من القيمة والانتماء والكفاءة. لخلق هذا الإحساس بالقيمة، يمكن للمرشد أن يمسك ويلمس ويعانق ويقبِّل ويحب و يلعب مع ويدعو

الطفل إلىٰ عالمه. ومن أجل خلق الشعور بالانتماء، يمكن للمرشد قبول المساعدة من الطفل الراشد إذا عرضها، وطلبها منه، وطلب رأيه، والتَّعبير عن تقديره لجهوده، وتقاسم المسؤوليات، وأن يعرض عليه المساعدة. لخلق الشعور بالكفاءة، يمكن للمرشد تعليم المهارات وتشجيع الاعتماد علىٰ الذَّات وتوفير فرص التَّعلم وتجنُّب المبالغة في النَّقد وقبول الأخطاء وإظهار الاهتمام بمعرفته. (٥)

تتعلق **الموافقة** بسلوك الطِّفل. أحيانًا ما يثير سلوك الطفل الرَّاشد استياءَ المرشد. من المهمِّ تعليم المهارات الاجتماعية للطِّفل الرَّاشد، ما هو مقبول وغير مقبول. قد يتصرف الطفل الرَّاشد بشكل غير لائق لأنَّه لم يتعلم المهارات الحياتية الأساسية حول كيفية التعبير عن الأفكار والمشاعر والاحتياجات بطرق صحيَّة وإيجابيَّة. وقد يحتاج أيضًا للتدريب علىٰ طرق تنظيم مشاعره وتعديل سلوكه. يحتاج العديد من المختبرين للمثليَّة للمساعدة في تعلُّم ضبط وقيادة الذات.

من المهمِّ أن يقوم المرشد دومًا بتوكيد مشاعر الطفل الراشد، ومع ذلك، لا يشترط أن يوافق **دومًا** علىٰ سلوك الطفل الرَّاشد.

علىٰ المرشد التأكد من التَّمييز الواضح بين القبول والتوكيد وبين الرضا والموافقة. قد تكون هذه تجربة جديدةً للطفل الرَّاشد -ألَّا يتم حرمانه الحبِّ بسبب وقوعه في خطأ ما. يحتاج المرشد لإعلام الطفل الرَّاشد بحبِّه الدائم له، حتىٰ عند رفضه لسلوكه. «لم يعجبني قيامك بـ.». و«أحبك بغض النظر عن كل شيء» . . .

ساعد الخَجِلين منهم علىٰ تجاوز أنفسهم، وساعد المنفتحين علىٰ الاطلاع علىٰ دواخلهم. وللمزيد في هذه النقطة راجع: كتاب الانضباط الإيجابي Positive Discipline للدكتور جين نِلسِن، وكتاب جوهر الأبوّة The Heart of Parenting للدكتور جون غوتمان، وكتاب حبُّ الأبوَّة الحقيقي/ Real Love of Parenting للدكتور غريغ بير.

* وضع الحدود:

قد يطلب الطفل الرَّاشد انتباه المرشد لأربع وعشرين ساعة في اليوم، وسبعة أيام في الأسبوع! قد تكون احتياجاته كبيرة، لذا من المهم جدًا أن يضع

كل من المرشد والطفل الراشد حدودًا واضحة وقواعد إرشادية منذ بداية العلاقة. اجتمِعا معًا وتناقشا فيما هو مقبول وغير مقبول لكلا الطَّرفين. كتاب الحدود/ Boundaries للدكتور هنري كلاود والدكتور جون تاونسند هو اقتراح جيِّد للمساعدة في هذا المجال.

وعليهما التفاوض علىٰ أوقات اجتماعهم خلال الأسبوع. وقد يرغبان في التعهُّد بالالتزام بالتَّقابل في أيام معينة لفترة محدَّدةٍ من الزَّمن. علىٰ سبيل المثال، قد يقرِّران الاجتماع في أمسيات الأربعاء من السَّابعة مساءً وحتىٰ الساعة العاشرة مساءً، والأحد من الساعة الثَّانية ظهرًا وحتىٰ الساعة الخامسة في الصَّباح الباكر. قد يتفاوضان علىٰ أوقات التحدث عبر الهاتف. علىٰ المرشد إعلام الطفل الراشد بالأوقات المناسبة للمهاتفة والمراسلة. علىٰ سبيل المثال، قد يقول المرشد: «يمكنك مهاتفتي بين الساعة السادسة صباحًا والعاشرة مساءً. يُرجىٰ عدم الاتِّصال بعد العاشرة مساءً أو قبل السَّادسة صباحًا، أو أن تتوقَّع مني الردَّ علىٰ رسائلك في ذلك الوقت». كذلك، يحتاج المرشد إلىٰ وضع حدودٍ واضحة حول اتصال الطفل الراشد به أثناء عمله.

يجب علىٰ المرشد إبلاغ الطفل الرَّاشد بما يمكنه وما لا يمكنه تقديمه، وعلىٰ المرشد أن يفي بكلمته وألَّا يقطع وعودًا لا يستطيع أو لن يحققها. عليه ألَّا يقول أمرًا ما، ومن ثم يكون أو يفعل أمرًا مخالفًا. سيفاقم هذا من الانفصال الدفاعي (العوائق العاطفية نحو الوالد الأصلي). من المهمِّ جدًا وضع حدود واضحة وعدم تقديم وعود غير واقعية أبدًا، والتزم بكلمتك.

الأنشطة

هناك عدة أمور يمكن للمرشد القيام بها مع طفله الرَّاشد، كما كان ليفعل مع ابنه. بعض الأمثلة هي الاستماع والاحتضان والمشي واللَّعب الرياضي وحضور مباراة ومشاهدة فيلم وتعليم مهارة والتخييم أو الصَّيد. حيث يزوِّد المرشد الطِّفلَ الرَّاشد بما افتقده في مرحلة الطُّفولة المبكِّرة والمراهقة.

الاحتضان/ اللَّمس الصِّحي

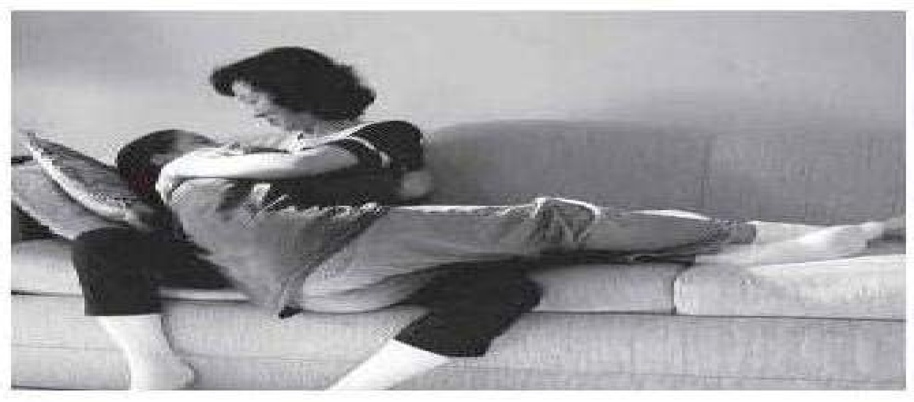
كآباء، نحتضن أطفالنا منذ لحظة ولادتهم. نضعهم بالقرب من صدورنا، مما يسمح لهم بالشعور بقلبنا، وأن يشعروا بالحماية والأمان. نفس وضعية الاحتضان هذه فعَّالةٌ في العلاقة الإرشادية.

في وضعيَّة الاحتضان هذه، يحيط الطفل الراشد بذراعيه تحت ذراعي المرشد، ظهر المرشد كاملًا. فهذا يوطِّد بوضوح العلاقة بين الوالد والطِّفل. إذا كان أحد ذراعي الطفل الرَّاشد فوق وحول كتف المرشد، فإنه يجعل من العلاقة أكثر تبادليَّة.

إليك تمرين يمكنك تجريبه. في أثناء احتضان المرشد للطِّفل الرَّاشد، يقول: اسمح لنفسك بتجربة لمسة دافئة وآمنة من والدك/ والدتك (أي كان الجنس المناسب). أرجوك أغلق عينيك وتخيَّل أنك مُحتضن من قبل الأب/ الأم الذي لطالما أردت واحتجت. بإمكانك أيضًا أن تتخيل احتضانَ مرشدٍ روحي لك: (المسيح، مريم، موسىٰ، النبي محمد، أو أيُّ مرشد روحي آخر)، ويصبُّ حب الله الخالص في قلبك.

لخلق جو أكثر مواتية، يمكنك أيضًا تشغيل موسيقىٰ جميلة في الخلفيَّة. ما عليك سوىٰ احتضان طفلك الرَّاشد مثلما تفعل مع ابنك أو ابنتك.





صورة لريتشارد وزوجته مع ابنه وبنتها في نموذج المرشد. في محل الوالدين، يحتضن الطفل الرَّاشد كما لو كان ليفعل مع ابنه/ابنته. قد يتكلَّم/تتكلَّم بكلمات توكيديَّة مُحبَّة، «أنت قوي وحيوي وكامل. أحبك. وأقبلك كما أنت».

يعد التَّلامس ضروريًا للنموِّ البدني والعاطفي والعقلي والروحي الصحيح. «فوق أي شيء آخر، يبدو لي أنَّ دورنا الدَّائم ككائنات بشرية هو ضمُّ التعلم للمحبة/ اللُّطف. إنَّ تعلم المعرفة، وتعلم المحبَّة، وأن نكون لطيفين، مترابطين إلىٰ حد كبير ومتشابكين للغاية، بالأخص مع حاسة اللَّمس. سيساعد كثيرًا في إعادة إنسانيتنا إذا أَولينا اهتمامًا أكبر للحاجة التي نمتلكها جميعًا للتجربة التلامسيَّة». (٦)

في كتابه، اللّمس: أهميَّة البشرة لدىٰ الإنسان/ Touch: The Human Significance of The Skin، يقتبس مونتاغو دراسةً تلو الأخرىٰ، واصفًا التأثيرات المدمِّرة علىٰ الحيوانات والبشر نتيجة للحرمان من التَّلامس، أو اللَّمس غير اللَّائق. الجلد هو أكبر عضو في الجسم. بدون الرِّعاية المناسبة والصِّيانة، لن ينمو الطِّفل إلىٰ شخصٍ بالغٍ وناضجٍ ومحبّ. يوضح مونتاغو أنَّ اللَّمسة الملائمة تعزِّز جميع أنظمة الجسم. لقد لاحظ العلماء في الدراسات التي أُجرِيَت علىٰ البشر والحيوان علىٰ حدٍّ سواء أن حمل الوليد في الأيام الأولىٰ بعد الولادة يؤدي إلىٰ تزايدٍ مُعتَبَرٍ في النمو، وزيادة النَّشاط، وتقليل الخوف، وقدرة أكبر علىٰ تحمُّل الضَّغط، ومقاومة أكبر للأضرار الوظيفيَّة/ الفسيولوجية. (٧) يعزِّز التَّلامس جميعَ أنظمة الجسم، بما في ذلك الجهاز التنفسي والوعائي والهضمي والإخراجي والعصبي والغدد الصماء والمناعيِّ. يخلق التحفيز غير الكافي العديدَ من الاضطرابات مثل مشاكل الجهاز التنفسي، وضعف جهاز المناعة، والخوف، والمشاكل النَّفسية.

تظهر العديد من الدِّراسات أنه بلا تلامس يموت الأطفال خلال السنوات القليلة الأولىٰ من حياتهم. «خلال القرن التاسع عشر مات أكثر من نصف الرُّضَّع في دور الأيتام في السنة الأولىٰ من حياتهم بشكل منتظم بسبب مرض الهزال Marasmus، وهي كلمة يونانية تعني «الإهدار». في وقت متأخر مماثل في العقد الثاني من القرن العشرين، كان معدَّل الوفيات للرُّضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة في المؤسسات المختلفة للُّقطاء في الولايات المتحدة حوالي ١٠٠٪ (٨) وقد وُجِد أن هؤلاء الأطفال قد تم وضعهم في أسرَّةِ الأطفال ولم يلمسوا

سوىٰ لتغيير الحفاظات. بدون رعاية محبة وعطوفة، لن يعاق الطفل عن النمو فحسب، بل سيموت، قد لا يموت جسديًا، لكن في الأكيد نفسيًا وروحيًا».

«لأجل أن تكون عطوفًا ومحبًا ومعتنيًا، لا بد من أن تستقبل أنت العطف والحب والعناية في السنوات الأولىٰ، ومنذ لحظة الولادة». (٩) من الضروري أن يمنح المرشد تجارب تلامسية صحية للطفل الرَّاشد، فاصلًا دومًا ما بين الحبِّ والحميميَّة وبين الجنس.

تحذير لكل من المرشد والطفل الرَّاشد حول تقنية الاحتضان: لا تتعلَّق بالاحتضان، قد تكون هذه التقنية إدمانيَّة للطفل الرَّاشد، مما يمنعه من اختبار ألمه. شارك ما لديك أولًا ثم استقبل الأحضان! اقطع الحشائش، ثم ازرع بذور الحميمية والحب. عندما يتم احتضان المرء، يتم إطلاق الإندورفين (أحد هرمونات السعادة، ويعرف بأثره كمسكِّن طبيعي للألم)، مما يخلق إحساسًا ممتعًا علىٰ الفور. ويعمل ذلك -أيضًا- علىٰ رفع كفاءة جهاز المناعة لديه. علىٰ أية حال، نظرًا لأنه ينتج عنه إحساس ماتع للغاية، قد يعمد لكبح المشاعر المزعجة. لذا، لا بد من تشجيع الطفل الرَّاشد أولًا علىٰ التعبير عن أي مشاعر مزعجة. تذكَّر، شارك أولًا ثم استقبل.

من ناحية أخرىٰ، هناك من هم بعيدون كل البعد عن الاتِّصال بمشاعرهم. أنا أرىٰ الاحتضان -بالنسبة لهؤلاء- كالسُّقيا التمهيديَّة. للحصول علىٰ الماء من البئر، يجب عليك أولًا وضع بعض الماء فيه، هذه هي المياه التمهيدية. حتىٰ بعد وضع المياة التمهيدية في البئر، ما زلت بحاجة لضخه لمدة طويلة بعض الشيء. قد ينطبق نفس الشَّيء علىٰ أولئك الجافِّين عاطفيًّا. قد يستغرق الأمر بعض الوقت، والكثير من الاحتضان، وفيضًا من الصبر قبل أن تعثر عن شعور ما!

تشارك بوني -التي قرأت قصتها في الفصل السابق- بالمزيد عن تجربتها الإرشادية:

منذ حوالي ثماني سنوات، أصبحت منجذبةً لزميلةٍ في العمل، وبالرغم من أنَّني لم أشعر بأن زواجي كان سيئًا، كان هناك شيء داخلي يصرخ للفت انتباهها. بعد أن رفضَت رغبتي الجنسية، أصبحت مكتئبةً بشدَّة، انتحاريَّةً تقريبًا،

وخضعت للعلاج. أثناء تلقي المشورة، عرفت جذور مثليَّتي واكتسبت شعورًا أكبر بهويتي. استطعت أن أتحمَّل مسؤولية أخطائي وحاولت ألَّا ألوم نفسي علىٰ تلك الأشياء التي لم تكن خطئي. شفيت ذكريات الطفولة المبكرة للإساءة الجنسيَّة التي ارتكبتها والدتي. لقد كان أمرًا مدمِّرًا. لا يزال يؤلم بشكلٍ هائل، وما زال يعقِّد حياتي. لقد انخفضت ميولي المثليَّة بشكلٍ كبير، وبإمكاني إراحة نفسي حين ألجأ للخيال والأنماط القديمة، لكنني أعرف أن هناك مزيدًا من الشِّفاء لي. أريد أن أتغلب علىٰ خوفي من التَّقارب العاطفي مع النساء الأخريات. لقد حرمت نفسي من أيِّ نوع من العاطفة منهن بسبب هذا الخوف. كان الأمر إمَّا «لا تلمسيني»، أو «امنحيني النشوة» - لا شيء بينهما بشكلٍ كبير. أحببت أن أُعانَق، وشعرت بالرُّعب من ذلك في نفس الوقت. ولطالما كان الازدواج الشعوري مشكلة قائمة.

عملت مرشدتي معي، محاولةً أن تساعدني منذ عام ١٩٩٨. عرفتها قبل ذلك بعام تقريبًا، ولم أستطع تصديقَ أنَّها كانت جادَّة في هذا الشأن. بالنِّسبة لي، هذا عمل. أشعر أحيانًا بالإثارة الجنسيَّة والارتباك والخوف وازدواج الشعور والتَّثبيط والإحباط، ومع ذلك بالأمل، وأحيانًا أنني محبوبة. حين تعانقني، أستطيع أن أشعر بها بين ذراعي، لكنَّني في كثير من الأحيان لا أشعر بذراعيها حولي. أنا أطمع في عناقها، إنه شعور جيد حقًّا، وقد بدأ يشعرني بالأمان، لكنني ما زلت أشعر بالارتياب، لم أتردَّد. أنا لا أريد تجربةً مثليةً معها، علىٰ الأقل ليس في معظم الأحيان. ومع ذلك، هناك أوقات يكون فيها الجنس معها مغرٍ بشدَّة، علىٰ الرغم من أنه ليس هو ما تريده. كنت أشعر بالإحباط لعدم تمكني من التعبير عن حبي لها بطريقةٍ جنسيَّة، يكاد الأمر يكون كما لو أنَّني لا أعرف طرقًا أخرىٰ للتعبير لها عن حبي. يبدو الأمر جنونيًّا نوعًا ما بالنِّسبة لي. أومن أنَّ الله يعمل في هذه العلاقة لجلب الشِّفاء لحياتي، وأرىٰ استفادتي من الآن، كوني قادرةً علىٰ معانقة النساء الأخريات اللائي يحتجن له دون الشعور بالخجل من الدَّاخل.

من خلال هذه العلاقة الإرشادية، تتعلَّم بوني الحميميَّة بلا جنسانيَّة. هذه عملية صعبة للغاية لأي شخص تعرض للاعتداء الجنسي أو اختبر الكثير من

الأنشطة الجنسيَّة في المراهقة و/أو الرُّشد. ومع ذلك، ينجح الأمر إذا استمر الشخص في العمل من خلال المشاعر. أعلم ذلك، لأنَّني كنت هناك في هذه البقعة بنفسي، قبل عبوري للجانب الآخر.

* استيعاب الطِّفل الرَّاشد بطرق مختلفة

بالتأكيد، سيحبّ المرشد الطفل الرَّاشد لذاته، وقد يرىٰ هذه العلاقة بشكلٍ رمزيّ. علىٰ سبيل المثال، إذا كان المرشد قد أساء لشخصٍ ما أو أهمل أحدهم في الماضي، كابنٍ أو ابنة أو أخ أو أخت أو صديق، يمكنه أن يتخيَّل باحتضانه هذا الشخص يستعيد ويصلح علاقته الفاشلة السابقة. قد يتخيل المرشد أيضًا أنَّه يحتضن طفلَه -هو- الدَّاخلي ويعطيه ما لم ينله أبدًا من خلال تبنِّي نفسه.

قد تظن أنني أبالغ في الأمر، لكنها الحقيقة. علىٰ طول خيط أسلافنا -وأعني الأجيال السابقة- أسأنا للعديد من الناس. ولذلك، فإنَّ علينا أن نكون ممتنين إن سنحت لنا الفرصة لتعويض شيئًا من ذلك.

علىٰ المرشد ألَّا يحاول «إصلاح الأمر» للطفل الرَّاشد حين يكون متألِّمًا؛ فأفضل منحة يمكنه تقديمها هي مجرد «التَّواجد» بجانبه، وتعلُّم أن يكون مستمعًا جيِّدًا. معظمنا لا ننتظر نصحًا ساعة ألمنا، نحن فقط نحتاج لمساحةٍ آمنة وشاهدٍ مُتعاطف ليكون هناك أثناء اختبارنا سيل عواطفنا، كن متعاطفًا ورحيمًا بلا أحكام.

كلُّ شخصٍ لديه القدرة علىٰ الشِّفاء ذاته، هذه الآليَّة تعمل بشكل أفضل في حضور إنسانٍ آخر. فهذا يجعل من مرور الطفل الرَّاشد بالمراحل الضرورية من النوح علىٰ الألم الجوهري أمرًا آمنًا. «الألم الجوهريّ» هو الجرح الأول الذي وقع في الرَّحم أو الطُّفولة المبكِّرة أو الطُّفولة أو المراهقة.

* الاعتذار والندم كما لو كنت أنت الوالد المسيء أو المهمل

في أحيان عدة، يكون أسلوب تقمُّص الأدوار مفيدًا. يعتذر المرشد علىٰ لسان الوالد المسيء أو المهمل قائلًا: «أنا آسف لأنني لم أعتنِ بك، أنا آسف لأنَّني تركتك، هلَّا تسامحني رجاءً؟ لم أقصد إيذاءك».

هذه أداة قويَّة لمساعدة الطِّفل الرَّاشد في إعادة اختبار الألم المكبوت وبدء عملية النَّوح الأساسيَّة. يحتل المرشد حينها مكان الوالد/ الجاني الآسف، مما يعطي الطِّفل الرَّاشد الحبَّ الذي لم يتلقَّاه قط. لا تزيِّفها إذا لم تستطع فعلها بحق، سيعرف الطفل الرَّاشد إذا ما كنت غير صادق.

*** التَّواصل**

من المهم أن يُظهر المرشد التعاطف والاهتمام بأمر الطِّفل الرَّاشد. علىٰ سبيل المثال، إذا عرف المرشد أنَّ الطفل الرَّاشد يعاني من الألم حاليًا أو أنَّه مرَّ بتجربةٍ مؤلمة لِتوِّه، فقد يهاتف الطِّفل الرَّاشد. يرجىٰ أن تتحدث مع الطفل الرَّاشد بالتوكيدات اللَّفظيَّة: «أنا أحبُّك». «أنت رجل لامع ووسيم»، «أنت حيوي وقوي». «أنا مصدق فيك». يحتاج الطفل الرَّاشد للتَّشبع بالرَّسائل الإيجابيَّة، وإبدال الدائرة السَّلبية، وتطوير صورة ذاتيَّة إيجابيَّة. يجب أن يكون المرشد حساسًا لاحتياجات الطِّفل الرَّاشد الخاصَّة. إذا أتىٰ الطفل الرَّاشد للمرشد متأزِّمًا أو لديه رغبات جنسية قوية ويريد التصرُّفَ طبقًا لنزعاته، فقد يدرِّبه المرشد باستخدام آداة ت. و. ج. هـ (انظر للفصل السَّادس).

*** الدعاء**

قد يدعو المرشد لأجل الطفل الرَّاشد، بأن يتمكَّن من اختبار قيمته الفطريَّة، ويكسر الحواجز التي تمنع نموه، ويزهر إلىٰ مرحلة النُّضج الكامل. قد يدعو المرشد لأن يهتدي لما يحتاجه الطِّفل الرَّاشد. قد يدعو أيضًا لأجل الطفل الرَّاشد لتتكشف له الأسباب الجذريَّة لمشكلاته ولأن تُشفي محبَّة الله كسر قلبه. قد يسل الله أيضًا أن يمنحه الحبَّ الصحي الذي يمكنه منحه للطِّفل الرَّاشد.

أدوار ومسؤوليَّات الطِّفل الرَّاشد

كما ذكر سابقًا، إذا كان الطفل الرَّاشد قد عانىٰ من أيِّ إساءة أو إهمال أو صدمة في مرحلة الطفولة المبكِّرة أو المراهقة، ولم تحل هذه المشاعر بنجاح، فإن الشِّفاء وتسوية النزاع أمر أساسي لنجاح أدائِه كشخص بالغ. إنَّ المشاكل المتعلِّقة بالجنس والحب والحميمية الممزوجة بالذَّنب والعار والخوف هي جوهر

الصعوبات الإنسانية. في سياق الإرشاد؛ فإن هذه المشاكل ستظهر بالضرورة. وسوف تصبح المشاكل والسلوكيَّات المتعلِّقة بانعدام الفعاليَّة والعدوانية، والحب والكراهية، والتَّعلق والهجران روتينًا يوميًّا لعملية إعادة تعلق الوالد بالطِّفل. كما سيتحقَّق شفاء الشك بالذات ولوم الذات وانخفاض التقدير الذَّاتي.

وفيما يلي بعض من أدوار ومسؤوليات الشخص في موضع الطفل الرَّاشد:

*** التعبير عن الاحتياجات**

بقدر الإمكان، علىٰ الطفل الرَّاشد أن يتعلَّم التَّعبيرعن أفكاره ومشاعره واحتياجاته للمرشد، لا قمعها أو كبتها. عليه التَّعبير! ربَّما خلال مرحلة المهد أو الطفولة أو المراهقة، اختبر الطفل الرَّاشد الخزي بسبب التَّعبيرعن نفسه. لذلك، من الصَّعب للغاية بالنِّسبة له أن يشعر بالأمان في مشاركة مشاعره وأفكاره واحتياجاته في العلاقات الحاليَّة. علىٰ الطِّفل الرَّاشد أن يتعلم المخاطرة وأن يكون صادقًا وأن يعبّر عن نفسه بحريَّة، فهو يستحق الحب. بالإضافة إلىٰ ذلك، عليه أن يعرف أنه أحيانًا ستُلبَّىٰ احتياجاته، وفي أحيان أخرىٰ لن تلبَّىٰ.

*** الوقوع في الحب**

قد يقع الطِّفل الرَّاشد في حب مرشده، هذا طبيعي وصحي. في حال تعرض الطِّفل الرَّاشد لخبرة جنسية من الوالد الأصلي أو معتدٍ آخر و/أو كان لديه العديد من التجارب الجنسيَّة في مرحلة المراهقة أو الرُّشد، فإن المشاعر والرغبات الجنسية نحو المرشد ستظهر تلقائيًّا. وعليه ببساطة مشاركة هذه المشاعر والأفكار، كن مباشرًا وواضحًا.

«قال أحد المعالجين المسيحيِّين البارزين أنه ما تردد مثليّ من الَّذين عمل معهم من الذُّكور ووقع في حبِّه إلَّا وتحرَّر من صراعه مع المثليَّة. يتطلَّب الأمر شجاعةً للوثوق في قيمك الذَّاتية والتَّحكم الذَّاتي من أجل تقديم علاقة مُحِبة وغير شهويَّة». (١٠) بعد عمل الطفل الرَّاشد علىٰ افتتانه ومشاعره الجنسيَّة، فسيباشر الألم الأساسيُّ بالظُّهور.

* اختراق الانفصالات الدِّفاعيَّة

نتيجة للجروح الجوهرية؛ بنىٰ الفرد جدرًا من الحماية حول قلبه ليمنع المعتدي من الدخول. يدافع الطفل الرَّاشد عن نفسه ضد التعلق بأشخاص من نفس الجنس عندما يكون مصدر الجرح هو الوالد من نفس الجنس أو شخص مهم مماثلٌ له في الجنس. ويدافع الطفل الرَّاشد عن نفسه ضد التعلق بأشخاصٍ من الجنس الآخر عندما يكون مصدر الجرح هو الوالد من الجنس الآخر أو شخص مهم مخالف له في الجنس.

لقد قام ببناء دروع دفاعية للنَّجاة والحماية، إلا أنه لم تعد تلك الجدران الدفاعيَّة ضرورية في العلاقات الحالية. وبلا معاودة اختبار الألم الأصلي والنوح عبر العواطف المكبوتة، لن تنهدم الجدران أبدًا. لذلك، فإنَّ المرحلة الأعمق من الإرشاد ستحدث عندما يشعر الطفل الرَّاشد بالأمان بما فيه الكفاية للتجاوز والنوح ببساطة في وجود المرشد. الدموع التي يبكيها وحيدًا في سريره في وقت متأخِّرٍ من اللَّيل لن تشفي الألم الذي أدىٰ لانعدام الثقة والشعور بالذنب والعار والخوف واللَّوم وتدنِّي التَّقدير الذَّاتي. سيُشفىٰ الألم الجوهريُّ في سياق العلاقات الموثوقة، المُحِبَّة وغير الشَّهوية. من خلال علاقة الإرشاد، ستنهار الحواجز الدِّفاعية وسيحدث الارتباط الصحي.

* الغفران

الغفران هو قرار ومشوار، كمسافة في بداية ونهاية جملة طويلةٍ جدًّا. يأتي أولًا كقرار عقلاني؛ اختيار بتجاوز اللَّوم والضَّغينة. ثم يصدر عن القلب، ويظهر تلقائيًّا بعد عملية النَّوح. قد لا يستغرق النَّوح سوىٰ جلسة واحدة أو اثنتين، أو قد يستغرق أيامًا أو شهورًا أو سنوات. سيتحقَّق الغفران علىٰ مراحل. وبينما ينتزع الفرد طبقات الألم المحيطة بقلبه، سيختبر الغفران في كلِّ مرحلةٍ من مراحل النَّوح (كتقشير طبقات البصل). «شتَّان ما بين التَّسامح العقلي، لأنَّه الشيء الصحيح الذي ينبغي القيام به، وبين الغفران القلبي، لأن الطفل الرَّاشد الآن يشعر ويختبر التحرر من الألم».

الغفران لا يعني بالضَّرورة اختفاء المشاعر المؤلمة؛ فيمكن للمرء أن يظل شاعرًا بآثار التجربة المؤلمة وأن يغفر في نفس الوقت. المغفرة ترفع حجاب اللَّوم والعار. يحدث ذلك من خلال تحديد المسؤولية المناسبة لكلِّ فردٍ من المشاركين في التَّجربة أو الجرح الجوهري، كما يحدث تلقائيًّا بعد حدوث النَّوح العميق. ما وجدته أثناء علاقاتي الإرشادية وعند معالجة التورُّط المحرمي الوجداني من قبل أمي والإساءة الجنسية من عمّي هو كمون اللَّوم الذَّاتي تحت ألمي. اعتقدت أنَّ عمي أحبَّني، ثم اعتدىٰ علي جنسيًّا. بعد علاجي لألم انتهاكه لحدودي ومحبَّتي، اكتشفت أنَّني لُمت نفسي، ولمتُ اللهَ علىٰ عدم حمايتي. من هو الله بالنِّسبة للطفل؟ الله هو والدانا؛ التَّجلي المنظور للخالق غير المرئي. لذا، كان يقف وراء الله والداي الَّذان لم يحميانني.

إنَّ شفاء الذكرىٰ أو معالجة الذِّكريات مفيد جدًّا في التخفيف من الجروح العميقة. قد تحدث تجارب عميقة وذات أثر لدىٰ الطفل الرَّاشد في حال اشتراك المرشد في هذا النَّشاط. لقد شهدت علىٰ هذا الشفاء المُعْجز لمرَّاتٍ عديدة.

إن الغفران هبة، تُهدىٰ للآخر وللذَّات وفي بعض الحالات، لله. مجدّدًا، حين لا نغفر، نزود ألمنا بالطَّاقة ونسقط هذا الألم علىٰ الآخرين الذين يذكروننا بمن أجرم/وا في حقِّنا.

* تعلُّم مهارات اجتماعية جديدة

لقد توقف النموِّ العقلي والعاطفي حين تعرض الطفل الرَّاشد للإهمال أو الإساءة أو الهجر. يعيش الطفل الرَّاشد الآن في جسدٍ ناضجٍ مادِّيًا، ولكن يظل العقل والقلب مجمَّدين. لذلك، سيتعيَّن علىٰ الطفل الرَّاشد تعلُّم مهاراتٍ جديدة في العلاقات، أي متىٰ الوقت المناسب لطلب الأشياء؛ كيفيَّة طلب الأشياء؛ كيف تمنح؛ كيف تستقبل؛ كيفية التواصل بطريقة إيجابية وحازمة؛ كيفية تحمل المسؤولية الفردية الاحتياجية والصحية.

من خلال علاقة الإرشاد، سيتعلم الطفل الرَّاشد هذه المهارات. قد يحدث ذلك بطرق مؤلمة وصعبةٍ للغاية، حيث أن الطفل الراشد قد يتصرف طبقًا لنزعاته، مما يجعل مطالبه شديدة علىٰ المرشد، أو قد ينسحب الطفل الرَّاشد، خائفًا من

طلب ما يحتاج إليه. علىٰ المرشد القيام بتعليم الطفل الرَّاشد بحب وثبات كيفيَّةَ التعبير عن نفسه بشكل مناسب. التواصل الاجتماعي السليم هو جزء لا يتجزأ من عملية الإرشاد.

*** معايشة القيمة**

تنبع القيمة من الله، وممثليه المنظورين: تأصيل الإحساس بالانتماء والاستحقاق الذَّاتي والكفاءة. من خلال الترابط مع المرشد، سيبدأ الطفل الرَّاشد بالشُّعور بالإنعتاق والحرية ويبدأ في اختبار قيمته كهبة من الله. من المهمِّ للغاية بالنسبة للطفل الرَّاشد أن يتشرَّب القيمة، أثناء استقائه لحب المرشد -والذي يشفي علاقته مع السلطة/الله- قدوته الرجولية.

*** التَّدوين**

من المفيد للغاية الاحتفاظ بدفتر لتدوين التغييرات والخبرات والمشاعر والأفكار العديدة التي تحدث بشكلٍ يومي. قد يشارك الطفل الرَّاشد بهذه الأمور مع الموجِّه. كما أنه سيكون بمثابة مصدر للتفكر الشَّخصي - من أين بدأ، وما الذي مرَّ به، وأين وجهته. قد يساعد أيضًا في إلقاء الضوء علىٰ المثيرات الَّتي تحفِّز التفكيرَ المشوَّه والسلوك/يات غير اللائقة.

أخيرًا، وبعد الانتهاء من المراحل المختلفة من الإرشاد، يكون الطفل الرَّاشد مستعدًّا للدخول في علاقة تبادليَّة ناضجة.

الاستنتاج

كتب الدكتور جون غوتمان:

علىٰ الرغم من أن دراستنا للرضع لم تكتمل بعد، فإنَّ مثل هذه الملاحظات تعزز اعتقادي باحتمال نشوء الصراع الأبوي في إحداث أثر سلبي مبكرًا منذ المهد -وهو الوقت الذي تتطوَّر فيه مسارات الجهاز العصبيّ اللَّاإرادي لدىٰ الطفل. أيُّ أمر عاطفي يحدث لذلك الطفل خلال تلك الأشهر القليلة الأولىٰ قد يكون له تأثير كبير وطويل الأمد علىٰ تناغم الطِّفل العصبي؛ أي قدرة الطفل علىٰ تنظيم جهازه العصبي. سواء أكانت تتم الاستجابة لصرخات الرضيع، وسواء أكان غالبًا

ما يطمأن أو يثار سلبًا من قبل الأحاسيس المحيطة به، سواء أكان الأشخاص الذين يطعمونه ويحممونه ويلعبون معها هادئين ومتفاعلين أو قلقين ومكتئبين - كل هذا قد يحدث فرقًا طويل الأمد في قدرة الطفل علىٰ الاستجابة للمؤثرات وطمأنة نفسه والتَّعافي من الإجهاد.(١١)

لقد شعر العديد من المرشدين بالتأثر الشديد حين قرؤوا نصوص هذا الفصل. اهدؤوا، يحتاج الرجال والنساء المبتلون بالمثليَّة غير المرغوبة -وببساطة- لوجودك المحبّ في حياتهم. هم بحاجة لمعرفة أنهم مقبولون ومحبوبون لذواتهم. الإرشادات التي فصَّلتها هي مجرد اقتراحات لمساعدتك في إيجاد طريقك في هذه العلاقة الشافية الرَّائعة. بإمكانك أيضًا التَّفاوض علىٰ زمن علاقة الإرشاد. قد تقول: «لنجرِّب هذا لمدة ثلاثة أشهر، ثم نعاود التفاوض بعد ذلك». سيمنحك هذا كلا من الحرية في معرفة ما إذا كانت الأمور تجدي نفعًا، وكيفية الشُّروع.

لا تتراجع عندما تصبح الأمور صعبة، وهذا ما سيحدث. عالجوا اختلافاتكم. الخلاف هو الثَّمن الذي ندفعه مقابل الحميمية. كل رجل وامرأة مبتلين بالمثليَّة لم يختبرا التعلق الصحي والناجح سواء مع الوالدين و/أو الأقران. لذلك، ستكون هناك مفارقة أساسية في العلاقة: الخوف من الحميمية والحاجة الهائلة للحب. هذان القطبان سيكونان جزءًا ثابتًا من الترابط حتىٰ تبدأ الدفاعات بالتَّلاشي. واصل واثبَت.

بالنسبة للرِّجال والنساء الذين يرغبون في إدخال مرشدين لرحلة تعافيهم، ستكون مسؤوليتك تثقيفهم حول طبيعة المثليَّة. معظم الناس لا يفهمون معنىٰ الانجذابات المثلية، ويكون رد فعلهم الغريزي هو الخوف من المجهول.

أَدرك أنَّه عليك إرشاد مرشديك لفهم المعنىٰ الكامن وراء الانجذابات المثليَّة. يتم تحقيق ذلك من خلال المشاركة بدايةً بالخلفية العائليَّة وخبرات الطفولة والمدرسة، وكيف أثَّر ذلك علىٰ حياتك. من خلال مشاركتك، فإنك -بالأساس- تعلمهم بأسباب نشوء المثليَّة لديك.

قد تحتاج أيضًا للحصول علىٰ العديد من المرشدين، وليس واحدًا فحسب.

سيساعدك البعض في رحلتك الروحيَّة، وسيساعدك البعض في الشؤون الماليَّة والعمليَّة. بعضهم أكثر حسيَّة، ومنفتحون للتَّلامس الصحي والشافي. سيكون لكل مرشد خصائص وقدرات مختلفة. لا تقيِّد نفسك بشخصٍ واحد. انقلها عني، كلما كثروا كان ذلك أفضل. وعند طلبك من شخص ما أن يكون مرشدك، فتوقَّع الرفض. بشكل عام، ستنال قبولًا من أحدهم في مقابل تسعة رافضين. استمر حتىٰ تجد الآحاد. اسعَ للعديد من «آباء الفرصة الثانية».

بالنسبة للمرشدين والمتعافين علىٰ حدٍّ سواء، هناك حاجة للمبادرات التَّعاطفية الجسديَّة. مرة أخرىٰ، تمثل الانجذابات المثلية انفصال المرء عن هويته النوعية الأساسيَّة. إن اختبار التلامس الصحي في العلاقات الرَّاشدة مهم للغاية للتنامي وصولًا للرجولة أو الأنوثة. بالنسبة للمرشدين، أدركوا أن هؤلاء ما زالوا أطفالًا غير ناضجين في أجساد بالغة. هم يمتلكون حاجة الطفل للاتصال والتَّرابط الآمن. بالنسبة للمتعافي، عبّر عن احتياجاتك بطرق صحية، واعثر علىٰ مرشدين قادرين علىٰ منح هبة اللمسة الصحية. وكما قالت آشلي مونتاغو: «حيث يبدأ التلامس، يبدأ الحب والإنسانية أيضًا».(١٢)

الفصل الثَّالث عشر
سلِيد

يمكنني القول أنني ومنذ البداية وجدت أنَّني لم أكن متوافقًا. شعرت بالخزي والرفض. يلخِّص لك تصوري حدثٌ وقع لي في الصَّف الثالث. كنت واقفًا في الفصل مع الأطفال المتبقين الآخرين، أولئك الذين لم يتم اختيارهم لنشاط أو آخر. أتذكر مذاق الذل الذي وجدته لعدم اختياري؛ برهان آخر علىٰ كوني غير مرغوب به. انتظرت قابضًا أنفاسي وعضلات أحشائي، تمنيت لو اختفيت. لم أستطع إطلاع أي أحد علىٰ ما شعرت به من الخوف والعار. انتظرت أن يتدخَّل المعلم ويعيّنني لأحد الفرق. كنت أعلم أنَّني طالما لم يمكنني الأداء؛ إذًا فلا أحد يريدني، ولم أتمكن من قول شيء. وأصبح هذا خوفًا ملازمًا لي طيلة حياتي من التَّعبير عن نفسي.

لطالما شعرت بالاختلاف عن الأطفال الآخرين، الفتيان بالأخص. قارنت نفسي بهم ودومًا ما شعرت بالدُّونية. أضف لذلك إحساسي بأنَّني مخيب لآمال أبي. حين بلغت الخامسة من عمري، شعرت أنَّني لم أكن الفتىٰ الذي رغب به. لم أشعر بالقرب منه، وكنت أعلم أنَّه ليس باستطاعتي فعل شيء لإرضائه. هل لاحظ المسافة التي فصلتني عنه؟ هل كان يعلم أنَّني أخشىٰ الانفرادَ به؟ كان لدي شعور بأنني مضطر لإثبات جدارتي له باستمرار، ولم يكن ذلك يُجدي نفعًا.

أراد مني لعب الرياضة، ولم أشعر يومًا بالرَّاحة للعبها؛ كان أدائي يتمحور حول تفادي الأخطاء، ألا أخطئ المكان للإمساك بالكرة أو إسقاطها. كرهت جهلي بكيفيَّة الوقوف والإمساك بالمضرب، أو كيفيَّة رمي كرة، أو تسديد كرة

سلة. خشيت أن أكون موضع سخرية. شعرت أنَّه علي أن أعرف كيف أفعل هذه الأمور. في النِّهاية، كنت فتىٰ، أليس كذلك؟ جزمت بأنَّني لا أستطيع الإيفاء بمعايير والدي، وبالتَّالي معايير الرجال الآخرين. أراد مني أن أكون صلبًا، وكنت مفرط الحساسية. كرهت كون مشاعري تُجرح بسهولة، ولم أرغب أن يعرف أي أحد بذلك.

ساعد اعتقادي بفشلي الرياضي في إبعادي عن والدي والفتيان الآخرين. ولتجنُّب المزيد من الأذىٰ العاطفي من قبل والدي، انفصلت عنه (وبالتالي عن الذُّكورة/ الرجولة) واستمر شعوري بالرَّاحة في عالم والدتي. شعرت بالقرب من والدتي، كنت أتحسَّس من مشاعرها المتأذِّية وشعرت بأنني مرتبط بها بقوة وأميل لموقف الحماية فيما يتعلق بها. بالرغم من أنني أشعر أن والداي يحباني كابنهما، إلا أنهما في مرحلة معينة لم يحبان الفرد الذي كنت عليه.

لازمتني مشاعري بعدم الانتماء والاختلاف طوال المرحلة الابتدائية. كنت خجولًا بشكل مؤلم، ومع ذلك كنت بحاجة ماسة للصَّداقة والتوكيد. لم تكن لدي أدنىٰ فكرة عن كيفية تحصيلهما. في حين أنه لم يستهزئ بي أحد أو يسخر مني، فقد اختبرت كمًّا هائلًا من الأذىٰ والعزلة. لم أشارك هذا الألم مع أحد. كنت الأخ الأكبر لأخوين وأختٍ قريبة مني، ولكن حتىٰ هم لم أشاركهم خوفي ومصابي. شعرت بالوحدة تمامًا. لقد أدركت أنَّ الطريقة الوحيدة التي يمكنني بها الحصول علىٰ بعض الموافقة التي كنت بحاجة ماسة إليها هي أن أكون صالحًا ومهذبًا ومجتهدًا. لن أكون حينها مصدرًا للمتاعب. وأصبحت الفتىٰ الصالح. كنت صالحًا للغاية لدرجة أنَّني اعتقدت أن هذا هو كل ما أنا عليه. تلقيت قليلًا من الانتباه عبر إرضاء الكبار بالدَّرجات الجيدة والسلوك المهذَّب والصَّمت والابتسامات الخَجِلة.

حاولت تلمّس ما يريده الكبار مني من حيث الصَّلاح، ومن ثم أتبنَّاه. لم يكن ذلك ينجح أبدًا مع الأطفال الآخرين. وحين كبرت، كانت الطَّريقة الوحيدة للتواصل معهم هي الإنصات لقصصهم. لقد أنصتّ، لكنني لم أشارك بقصَّتي أبدًا. جزء كبير مني يطالب بالحبِّ والرضا الأبوي وتوكيدات الأم وقبول

الأقران. العديد من الاحتياجات الشرعيَّة المهملة. واصلت نمط متابعة الآخرين علىٰ طمس تفردي، وباختصار، أن يخبرونني كيف ومن أكون. شعرت أن بي خطب فظيع ولا بد. لماذا لم ينتبه أحدهم أنَّ شيئًا ما لم يكن علىٰ ما يرام؟!

حين أنهيت المرحلة الإعدادية، كنت طالبًا جيدًا، لم أتسبَّب في أيَّة متاعب، لم أسلِّط الأضواء علي، أصغيت للآخرين، وصلَّيت لله، وأطعت والداي. كنت بلا لون، ولا رائحة، ولا شهوة، ولا حس، وكتوم الغيظ. كان يُنظر إليَّ علىٰ أنَّني الزميل اللَّطيف والمهذب والذي لم تفارقه ابتسامته. «ولكن»، كنت أصرخ في نفسي: «أنا أكثر من ذلك بكثير. ألا يمكنك أن ترىٰ ذلك؟» كنت وحيدًا ولم يكن لدي أصدقاء. كنت أيضًا قصير القامة، وكرهت ذلك. نظرت إلىٰ نقص طولي علىٰ أنه انعكاس لنقص رجولتي.

في بداية مراهقتي، شعرت بالرُّعب حين لاحظت وجود مشاعر جنسيَّة تجاه الذُّكور الآخرين، اعتراني الخزي والارتباك والاكتئاب. «لماذا لم أكن منجذبًا بشدَّة نحو الفتيات؟» من أين جاءت هذه الانجذابات المثلية؟ قبضت كفَّاي ودعوت الله أن يزيح عنِّي هذه المشاعر. شعرت بالقذارة والدَّناءة. صلَّيت طالبًا المغفرة. لم تكن لي يد في اكتساب هذه المشاعر. لم أرد أيَّ جزء منها. لم أرد أن أكون هكذا. أردت أن أكون طبيعيًا. لقد قضيت سنوات أشعر سلفًا بالاختلاف والانفصال، والآن . . . أنا «مثلي». والآن لديَّ سرٌ جديد لا يمكنني مشاركته مع أي شخص.

كنت أعاني من خطبٍ ما فظيع. ظللت أشعر بعدم الارتياح مع والدي. بدا كأنَّه يختبرني علىٰ الدوام، وكنت أعرف أنني سأفشل مهما كان الاختبار. أتذكر تفسيري لمحاضراته المختلفة وجعلي منها تهديدًا مدمِّرًا. «سليد، إذا كنت مسوِّفًا، إذا كنت حساسًا وغير منطقي، إذا ارتكبت الكثير من الأخطاء أو حاولت أن تصبح فنانًا، فلن تكبر لتصير رجلًا». وفي داخل رأسي، كنت أثور ضد تهديده.

كيف لي أن أعرف إحساس أن أكون رجلًا أو أن أشعر كرجل؟ من علمني؟ أبي؟ لم يفعل ذلك. هل عرفت ببساطة لأنَّني كنت ذكرًا؟!. يبدو أنَّه كان علىٰ حق. كنت فاشلًا، ورافضًا لجوهر كياني. لن أصل للرُّجولة كما عرَّفها والدي.

ماذا كنت سأصبح إذًا؟ كيف أصل إلىٰ هناك؟ ومع ذلك، ما زلت بحاجة لرضاه واهتمامه، ما زلت بحاجة للإيفاء بمعاييره، حتىٰ لو كان ذلك علىٰ حساب فردانيَّتي.

في سنوات الثانوية الأخيرة، كنت أرغب بشدَّة في تكوين صداقات مع الذُّكور. كان لدىٰ بقية الشبان أمر عرفت أنني أفتقده؛ سرًّا ما وراء الرجولة لم يتح لي. أردت أن أكون واحدًا من الرِّجال ولم تكن لدي فكرة عن كيفيَّة القيام بذلك. أنهيت الثانوية دون تجربة جنسية. كنت بحال جيدة. قلت لنفسي، إنَّ الرغبة الجنسية الطبيعية ستأتي في الوقت المناسب. لكنني شعرت بالعار بسبب الانجذابات المثليَّة. كنت سيئًا، عديم الاستحقاق وغير محبوب. لم أواعد أحدًا حتىٰ حفلة تخرجي من الثانوية، ولم يكن لدي أيَّة مشاعر جنسية تجاه مُواعِدتي. استمرت شخصيتي -المزيفة- كرجل لطيف وبسّام وهادئ، من يستمع أكثر مما يتكلم. اعتدت كوني الكتفَ الذي يُبكىٰ عليه. كان لدي زملاء كثر، لكن لم يكن لدي أصدقاء. كنت محبوبًا في الثَّانوية، ولكن غير معروف. لم أكن أعرف كيفيَّة التواصل مع الآخرين وكنت أخشىٰ من أن يرفضونني إن حاولت القيام بذلك.

في السَّنة الأخيرة من الثَّانوية، مُنحت مبلغًا من المال لاستكمال تعليمي الجامعي لكوني «شابًّا صالحًا من جميع النواحي». شعرت بالسرور لكن بالإحراج. حين هتفوا باسمي، وقفت للذَّهاب للمسرح واستلام جائزتي. وحين حازيت والدي، قال: «لا تبتسم». وبينما كنت ذاهبًا للمسرح، شعرت بالارتباك. ماذا كان يقصد؟ لماذا قال لا تبتسم؟ هل ابتسامتي قبيحة؟ أليس بإمكاني أن أكون سعيدًا بأمرٍ قد حققته؟ فكرت في أنَّه -حتىٰ في هذا- أساء لي. (بعد سنوات عديدة، أدركت أن الكثير من تصوُّراتي كانت سوء فهم، أنَّ والدي لم يكن قاسيًا وغير مبالٍ كما كنت أتخيل. بدأت أفهم أنني قد ساهمت في الكثير من آلامي وصراعاتي الشَّخصية).

في الجامعة، لم أنشئ صداقات ولم يكن لدي حياة اجتماعية. ظللت غير قادر علىٰ إظهار نفسي. عشت في المنزل وعملت بدوام جزئي. شعرت أن الناس وجدوني محبوبًا، لكنهم لم يعرفونني. بدا أنَّ الفتيات القلائل اللواتي تحدثت

إليهن خلال السنوات الأربع هذه علىٰ أكثر من استعداد لجعلي أخ. لخوفي من عدم استجابتي جنسيًّا؛ لم أستطع أن أكون حازمًا ورجوليًا. ظللت أصارع المشاعر والتخيلات الجنسية المثلية والمذنبة.

ثمَّ بعد أن قمت بأول وظيفةٍ بدوامٍ كامل بعد الجامعة، قابلت أول شخص بدا لي أنَّه يهتم بي. سألني عن نفسي، وشاركني ذاته، وشجَّعني في الحديث. كانت المحادثات، والكتب والموسيقىٰ المشارك بها، والتحدث ومقابلة النساء، ومناقشات الفلسفة والماوَرائيَّات والسفر مثيرةً ومحفزةً للغاية. ظننت أنَّني وجدت القبول. بروعةٍ وبِرهبة، كان الانجذاب الجنسي موجودًا. كانت هذه المرة الأولىٰ في حياتي التي كانت استجاباتي فيها لإنسان آخر بهذه القوة. شعرت بعد ذلك بأنَّني مرغوب، وشعرت بأنَّني معروف، وهالني ذلك. كان غيريًّا. في تصوُّري، كان كل شيء عن الرَّجلِ الذي لم أكُنه. كان كلَّ ما أردت أن أكونه. وبسرعة كبيرة، وجدت نفسي أتساءل عن يا ترىٰ كيف هو شعور أن أكون هو، وأشعر بمشاعره، وأشعر بتجاربه؛ بحياته. بالمقارنة، بدت حياتي غير ذات قيمة. أردت أن أكونه. سافرنا معًا، وراودتني متخيلاتٍ عنه. اعتدت أن أتساءل يا ترىٰ ما الذي فعلته لأقابل شخصًا مليئًا بالحياة، حرًّا تمامًا من توقُّعات وتعريفات الآخرين. ولأنَّني لم أكن أريده أن يعلم بانجذابي الجنسي، كان علي أن أستمر في التصرُّف بالطريقة التي لطالما فعلت؛ أن أشعر بطريقةٍ ما في داخلي، وأن أتصرف بشكل مختلف في الظاهر.

خلال هذه الفترة من منتصف عقدي الثاني، التقيت بعددٍ من النِّساء اللَّواتي شعرت فجأة بأنني منجذب إليهن. لقد كان وقتًا رائعًا. كن النساء يعجبنني، لكنني كنت ما زلت خائفًا من استجابتي الجنسية لهن. ولكنني كنت بحاجة لمعرفة من أنا كرجل. ولما تطرَّقت للجنس، وجدت بأنه ما لم يكن لدي انجذاب جنسي قوي نحو المرأة، فإنني في نصف الحالات لا أتمكن من تحقيق أو الحفاظ علىٰ الانتصاب.

لاحقًا، ولسعادتي، وقعت في حبِّ امرأتين. مع إحداهن تحديدًا، شعرت نحوها بنفس قوة الانجذاب الجنسي الذي شعرت به تجاه صديقي. شعرت معها،

أخيرًا، بما لا بد من كونه شعور تواجد رجل مع امرأة. لامَسَت بعض أحاسيسي التي لم أكن علىٰ علمٍ بوجودها - بعض الذُّكورة التي كنت أخشىٰ من عدم امتلاكها. كانت رومانسية. كانت تضع أحمر الشِّفاه في الطَّابق السفليِّ من مبنىٰ عملنا وتجعلني أمسحه بقُبلاتي. أنا بالفعل لم أكن مجرَّد صبي صالح. كانت هي جنسيَّةً بقوَّة، وقد أحببت ذلك. شعرت بأنني قوي وحاسم ومحبٌّ وحقيقي. شعرت بأنني معروف. شعرت أن هذه المرأة تحبني. لم أستطع تصديق الأمر. بسبب رغبتي الجنسيَّة نحوها، ظننت أنني أحبها. توسَّلت لها أن تتزوَّجني، شاعرًا بأن الله أرسلها لي لإنقاذ حياتي. وحين مارسنا الجنس، كنت مستعدًا. لم تراودني شكوك ولا مخاوف. رأيت جانبًا رائعَ آخر من نفسي. ظننت أننا سنتزوج بلا شك. لكنها كانت دومًا ترفض بلطف. ولم أفهم سوىٰ لاحقًا مشكلاتها العاطفية.

أردت بشدة أن أتزوج وأنجب أطفالًا. ظننت أن الزواج سيخلصني من الرغبات الجنسية غير المرغوبة ويمنحني الموافقة الَّتي ما زلت بحاجة إليها من الآخرين. في سنِّ الثَّامنة والعشرين، تزوجت من امرأة لم أحبها. كانت بيننا علاقة جنسيَّة قبل زواجنا، وظننت أنها تحبني وأنني سأبدأ في حبِّها. تضاءلت انجذاباتي المثلية، ولكنها ما زالت موجودة. لم أخبرها يومًا عن معاناتي.

لم أكن حينها أدرك أنَّني اخترت امرأةً تجمع بين الخصائص السلبيَّة لكلٍّ من أبي وأمِّي. تمامًا كما هو الحال مع تصوراتي لوالدي، كانت نقادةً متطلبة. أنعشت مخاوفي من «كوني فاشلًا» وتلاعبت بي بسلوكيَّاتٍ قرأتها علىٰ نحو «أنت جرحتني» و«أنت ملزم بإرضائي». جَمَعت ذلك بمراوغات والدتي المتطلِّبة للغاية: «أنا مسكينة» و«أنت مسؤول عني، ويجب أن تعتني بي وبمشاعري، وأن تدعمني».

كانت زوجتي امرأة عصبيةً جدًا وغالبًا ما كانت تدخل في نوبات غضب. لم أحبِّذ النزاعَ يومًا ولم أكن متأكدًا من كيفيَّة التَّعامل مع الغضب لدىٰ أيِّ شخص. كنت لأفعل أيَّ شيءٍ لإيقاف الانزعاج الذي شعرت به عندما تصبح زوجتي غاضبة. كان حياتنا مليئةً بالأكاذيب. ونتيجة لذلك، عزمت علىٰ مواصلة «قراءة-عقلها» للتأكُّد من مزاجها ورغباتها ومن ثم الإيفاء بها إذا استطعت.

بجانب كون زوجتي متطلبةً ونقادةً وأثارت مشاعري بفشلي، كانت تعتمد عليَّ لتلبية احتياجاتها العاطفية. ساعدتها في التنازل عن مسؤوليتها في العناية بنفسها. أنا مدين لها، فهي بالرغم من كلِّ ذلك، قد تزوجتني. سعيت لتلبية مطالبها حتىٰ لا يكون هناك خلاف. شعرت أنني مسؤول عن تعاستها. كنا اعتماديين علىٰ بعضنا البعض، وقد سمحت لها بأن تكون غير فعَّالة. في خضم هذه الفوضىٰ، أحضرنا طفلةً جميلة في شهرها الثالث من عمرها، والتي تبنيناها في عام ١٩٨٠. أصبحت ابنتي حب حياتي، ولكنها الأخرىٰ تضرَّرت خلال الزواج. في عام ١٩٩٢، انفصلت عن زوجتي، وسعيت وحصلت علىٰ الحضانة الكاملة لابنتنا التي تبلغ من العمر اثنا عشر عامًا. كانت هذه بدايةَ عيشي لحياتي الخاصَّة.

ولأنني شعرت بقوة بالدونية عن الآخرين، وانعدام الكفاءة للإيفاء بظروف الحياة، وبسبب كرهي لمشاعري المثليَّة، قضيت حياتي في الظَّلام والخزي والخوف من الرفض. أخفيت نفسي، وحجبت نفسي عن اختبار آلامي. في العزلة والوحدة، سعيت للحصول علىٰ إجابات لمعاناتي، لكنني لم أعرف من أين أبدأ.

في عام ١٩٩٥، تغير مسار حياتي. التقيت بريتشارد. لقد ساعدني علىٰ استعادة حياتي ووجَّه رحلتي نحو الاكتمال. لطالما اعتقدت أنَّني إن لم يكن لدي ما لدي من المثلية، فإنَّني سأكون بحالٍ جيدةٍ حقًّا، وستسلك حياتي مسارًا مرضيًا. ساعدني علىٰ فهم أن هذه الحالة لم تكن سوىٰ قمة جبل جليدي. وأوضح أنها ما هي إلا عرض لجروح أعمق بكثير في روحي. لم أكن أعلم بذلك آنذاك، ولكن في اجتماعنا الأول، بدأ الجليد حول قلبي يذوب وبدأ شفائي. سنوات من الدموع المحبوسة، والمشاعر غير المعلنة تنتظر الإفراج. أدركت أن لحياتي معنىٰ، وأن بإمكاني الخروج من هذه المعاناة وأن أعيش حياة حقيقية.

بدأ علاجي مع ريتشارد بقراءة كتاب ديفيد بيرنز «عشرة أيَّام لإعلاء التَّقدير الذَّاتي، Ten Days to Self-Esteem». بالرَّغم من حبِّي للقراءة، كرهت هذا الكتاب. كانت هناك واجبات منزليَّة، والتي استفزَّت نمط التسويف الأبدي لدي،

وسجلَّات يومية منظَّمة لرصد مشاعري. أرشدني ريتشارد بالتوقف عن تعريف نفسي إما بالمثليَّة أو الغيريَّة. وفجأة، أتيحت لي إمكانيَّة التَّحرر من نمط تفكيرٍ قمعيٍّ كان في كثير من الأحيان يقودني للشُّعور بالضِّيق. أَوضَح لي بأنني صنعة الله المكرّمة، وأنني أستحق المحبَّة لمجرد أنَّني موجود. لم يكن علي اكتساب الحبِّ. لطالما شعرت بالخزي عند انتقادي. تعلَّمت أن أفكاري -وليس الأحداث الفعلية - خلقت مزاجي. نشأت مشاعري بسبب طريقة تفكيري في الأمور بشكلٍ أكبر ممَّا حدث بالفعل. بدأت برؤية أنَّني فقط من يمكنه جعلي أشعر بالاكتئاب أو القلق أو الغضب.

تعلَّمت التوقُّف عن التَّفكير عاطفيًّا. لطالما كانت أفكاري كالآتي: «أشعر وكأنَّني فاشل، لذا لا بد من أنَّني فاشل». توقَّفت عن وَسمِ نفسي. بدلًا من وصف نفسي بالغبيِّ أو المرفوض، أصبحت أقول: «لقد ارتكَبت خطأً». توقَّفت عن إشغال نفسي بالسَّلبيات في حياتي وتوقفت عن انتقاد ذاتي بجمل: «يجب عليَّ» أو «لا بد من». توقفت عن التوحد والتماهي مع مشاعري. لطالما استقبلت نقص قامتي كمؤشِّر آخر علىٰ نقص رجولتي. وفقًا لتفكيري، يؤكِّد قصري في الارتفاع نقصيَ كذكر. وذات يوم، وبعد الكثير من العمل، أدركت أنَّ قصري البدني لا يجعلني فاشلًا كرجل. لا علاقة لأحدهما بالآخر. تنامىٰ تقديري لذاتي.

خلال العلاج، وعيتُ بالتَّقييم والحكم المضنيِّ والمستمر الذي قمت به أثناء مقارنتي لنفسي بالرِّجال آخرين. توقَّفت عن ازدراء نفسي. توقفت عن رؤية نفسي من خلال أعين الآخرين. بدأت أعي بأنَّني إنسان فريد وقيِّم يستحق الحب، حتىٰ لو أخطأت، وبالرَّغم من كوني قصيرًا.

مع تقدُّم علاجي، اختبرت مع ريتشارد شعورًا عميقًا بالقبول. لأوَّل مرَّة في حياتي، جرَّبت الحب اللامشروط. حبٌّ بلا إصدار أحكام. اختبرت حبَّ الأب لابنه. كل ما طلب مني هذا الرجل هو أن أصبح نفسي، وأن أظهر علىٰ حقيقتي في الحياة، وأن أكون أصيلًا. أَوضَحَ لي أنَّ كلِّي موضع ترحيب؛ أنَّه من الآمن إحضار كل ما أنا عليه إلىٰ الغرفة. أحدهم يهتم بأمري، بكل مخاوفي والعيوب

المُتصَوَّرة، بالإضافة لنقاط قوتي. اختبرت القبول. شعرت بأنني محبوب لذاتي، لا لفعلي أو معرفتي أو كيف بدوت أو لم أبدُ. كان يهتم بي لذاتي فحسب.

انتقلت للعمل علىٰ الطّفل الداخلي. تعلمت أن هناك طفل متقزِّم في داخلي والذي احتاج للاعتراف والحب اللامشروط. منحت ابني الدَّاخلي الحبَّ والتوكيد الذي شعرت بأنَّني لم أتلقاه أبدًا. رحَّبت به في حياتي الواعية. بجَّلته لكونه هناك معي. سألت مغفرته، لكوني غير واع به، لتجاهله، ولمحاولة قتله. في أحد الأيام، أدركت فجأة أنه بإخبار طفلي الدَّاخلي بأنَّني أحبه، كنت في الواقع أحبُّ نفسي. كان هذا بمثابة إكتشاف بالنسبة لي. أنا جدير وقيِّم لكينونتي فحسب. تعلمت أن أظهر علىٰ حقيقتي في الحياة.

تعلَّمت أيضًا عن التحاور الصَّوتي. أصبحت مدركًا بامتلاكي للعديد من الشخصيات الفرعية، أو الأصوات، التي تعمل في داخلي. هذه الاصوات غالبًا ما تختلف مع بعضها البعض. سمح لي التحاور الصوتي بتجسيد الأصوات والتعرف عليها وفهمها والعمل معها.

إنَّ الجنسيَّة المثلية لا تتعلَّق بالجنس. بالأحرىٰ، هي -وبشكل قاطع- تتعلَّق بالرَّفض والانفصال عن الذات، والآخرين، وعن الهُوِيَّة النوعية. أدركت أنَّ تخيُّلاتي الجنسيَّة عن رجل آخر قد لا تكون لها علاقة به. كان التخيلات في رأسي، وقد لا يكون الشخص الآخر كما في الخيال أبدًا. شعرت بالحقيقة في فهم أن الرغبة في الاتحاد المثلي ما هي إلا لتحصيل بعض خصائص الذكورة التي كنت أراها في رجل آخر، لكنني شعرت بافتقاري لها. أشارت الرغبات إلىٰ أنني لم أكن أعيش في اللَّحظة الحاضرة. لذلك، شهدت انخفاضًا كبيرًا في خيالاتي الجنسيَّة حول الرِّجال الآخرين.

خلال هذه الفترة، انضممت إلىٰ مجموعة الدَّعم. استخدمنا تقمص الأدوار والمعالجة العاطفية والتلامس غير المجنسن. قابلت رجالًا أقوياء ومرهفي الحساسية يعانون كما أعاني. استغرق الأمر بعض الوقت، ولكن تعلمت أن أكون علىٰ سجيَّتي معهم. أحببتهم كثيرًا.

كانت أحد الأهداف الرئيسة في تعافيَّ هو الوصول لطاقاتي الذُّكورية. اقترح ريتشارد بشدة أن أنضم إلىٰ منظمة رجولية كان علىٰ درايةٍ بها. كان هدف المنظمة هو ابتداء الرجال في الذكورة. في صيف عام ١٩٩٧، مررت بخبرة المجموعة في عطلة نهاية الأسبوع. أصبحت «محاربًا جديدًا». خلال الاجتماعات الأسبوعية في العام التالي، استكشفت في نفسي شيئًا لطالما خشيت ألَّا يكون هناك. أدركت الآن أنَّني رجل. لقد مات فتاي الصغير المملوء بالخوف والبالغ من العمر عشر سنوات. فجأة، كنت أُرىٰ علىٰ أنَّني رجلًا من بين الرجال، وكذلك اعتبرت نفسي.

اليوم، أرىٰ الذَّهب الكامن في جروحي. تم نقلي لسلوكيَّات سن الرشد والَّتي لم تكن مصقولة. وكما قال أحد المؤلفين، «اكتشفت أنني قد اتخذت هُويات عبَّرت عن كياني الأساسي بشكل غير صحيح أو غير ملائم». اكتشفت أنَّه بإمكاني أن أكون حيويًا قويًا وهشًّا. يمكنني المجازفة بالخطأ، وسأجازف بحبِّي ومحبوبيَّتي. أستطيع أن أقول لا. اكتشفت أنني رجل يتمتع بجوانب قوة وضعف. أنا مَلكٌ وشحَّاذ. إنني أوقظ هبة الحياة. بدأت صحوتي حينما طلب مني رجل بأن أكون علىٰ سجيتي فحسب، بأن أظهر علىٰ حقيقتي في الحياة.

الفصل الرَّابع عشر
إرشادات للعائلة والأصدقاء

لقد عالجت ودرَّست لآلاف الرِّجال والنِّساء والمراهقين المختبرين بالمثليَّة، عملت أيضًا مع العديد من الآباء والأصدقاء والأقارب الذين يختبر أحباؤهم ميولًا مثليَّة. أودُّ تقديم عدة اقتراحات حول دعم شخص يعاني من المثليَّة غير المرغوب فيها أو حتىٰ من يُعرِّفون أنفسهم كمثليين.

ما أن يخبر طفلٌ والديه عن انجذاباته المثليَّة حتىٰ تنطلق صافرات الإنذار في قلوب وعقول الأم والأب: «لماذا نحن؟ لماذا أنت؟ هل هذا خطؤنا؟ يا إلهي، هل هذا يحدث حقًّا؟ ألا تعلم أنك قد تموت بسبب سلوكٍ كهذا؟ هذا يناقض كلَّ معتقداتِنا الدينيَّة».

كآباء، لننصت فحسب حتىٰ يتكلم أبناؤنا (عض علىٰ لسانك إذا لزم الأمر). وفي وقتٍ لاحق، بإمكاننا التَّعامل مع أفكارنا، ومشاعرنا، واحتياجاتنا. استغرق الأمر الكثير من الإقدام والشَّجاعة لطفلك كي يصارحك. لا تتراجع؛ فهو يحتاجك الآن أكثر من أيِّ وقتٍ مضىٰ. تذكَّر أن تفصل السلوك عن الكينونة. يشير وجود انجذابات مثليَّة ببساطةٍ إلىٰ أنَّ جروحًا نفسية لم تُشفَ بعد وأنَّ احتياجات الحبِّ الأساسيَّة لم تُشبع. والخبر السارُّ هو أنَّ تلك الجروح يمكن أن تشفىٰ واحتياجات الحب يمكن إشباعها.

لا تحاول «إصلاح» طفلك أو أن «تدعوه» إلىٰ الحقّ. أوَّلًا، أنصت له واشعر بما يشعر به وما يدور في رأسه. هذا الأمر لا يتعلَّق بك؛ إنما يتعلق به. وإن كنت قد تفوَّهت بكلِّ الأشياء الخاطئة في البداية، فلا تقلق، بإمكانك الآن

الاعتذار وطلب السَّماح، ثم لا تتراجع مجددًا. قاوم تلك الرغبة المحمومة في الدفاع عن نفسك واحتضن طفلك. سيمضي الوقت وتمضي معه هذه الأزمات!

إذا كنت صديقًا، اعتبر مشاركته بصراعاته المثليَّة منحة خاصة من التشريف والائتمان. كما هو الحال مع الأم والأب، أبقِ فمك مغلقًا واستمع. لربَّما تدرَّب لأيامٍ أو شهورٍ أو سنواتٍ قبل مشاركة هذا الجزء من حياته معك. كن دافئًا، ومحوِّطًا، وغير مطلقٍ للأحكام. اطرح الأسئلة بإخلاص لتفهم قلبَه ورغبَته. إذا لم تكن متأكدًا مما ينبغي طرحه، تنفَّس، استرخ، وصرِّح بما تشعر به، علىٰ سبيل المثال: مصدوم، متفاجئ، قَلِق. تذكَّر أن المثلية هي دومًا عرضٌ لمشكلاتٍ لم تحلَّ في الطُّفولة، واحتياجات حبٍّ مثليَّةٍ عاطفيَّةٍ و/أو علاقاتيَّة. كآباء وأصدقاء، بإمكاننا المساعدة في بدء الشِّفاء من خلال وجودنا معه ولأجله.

فيما يلي عدَّةُ اقتراحاتٍ للوالدين والأزواج والأصدقاء:

إرشادات للوالدين

١- ارفع أمر طفلك لله؛ ادعُ له، ولا تقم بدور الله. قد يكون الدُّعاء الحكيم كالآتي: «اللهم إني أرجوك أن تساعد ابني في اكتشاف معنىٰ انجذاباته المثليَّة. أرجوك أعنه علىٰ شفاء جروحه وتلبية احتياجات الحب غير المشبعة في علاقات صحيَّة».

٢- لا تلُم نفسَك، أو بعضكما، أو أيَّ شخصٍ آخر. تحمَّل مسؤولية الأخطاء الَّتي ارتكبتها وسل اللهَ المغفرةَ. ثمَّ اغفر لنفسك كما يُغفر لك. من المهم جدًّا أن تغفرَ لنفسك. إن حمل هذا الذَّنب (السام) سيثقل كاهلك ويمنعك من القيام بالتَّغييرات الضروريَّة في حياتك.

٣- بعد ذلك، اطلب من طفلِك أن يغفر لك. إذا لم يكن مستعدًّا للغفران، فهذه مسؤوليَّته، لا مسؤوليَّتك. لا تطلب الغفران عن ميوله/ا المثليَّة؛ فإذا كان الطِّفل مثليَّ الهُويَّة، فربما يعتقد بأنَّه وُلِد بهذه الطَّريقة. لذلك، لا بدَّ من أن يكون اعتذارك ببساطة عن ندمك علىٰ أخطاء الماضي، لا عن ميوله المثليَّة. حالما تعتذر، اسأله بعدها عن شعوره. أنصت، وأبقِ فمك مغلقًا. ثمَّ تحمل المسؤولية عن طريق محبة ابنك بالطريقة الَّتي يحتاجها.

٤- تعرَّف علىٰ طرقٍ لعلاج نفسك. لا يوجد سوىٰ شخص واحد بإمكانك تغييره، وهو أنت. تؤثِّر التغييرات التي تقوم بها في حياتك بشكل كبيرٍ علىٰ طفلك، بغضِّ النظر عن عمره.

٥- تقصَّ جروحَ طفلِك. ما هي الأسباب المتعددة لانجذاباته المثليَّة؟ اعرف أكثر عن ماضيه، وأعِد تقييمَ الوضعِ. اطرح الأسئلةَ واستمع دون حكم (مجدَّدًا، أبقِ فمَكَ مغلقًا).

٦- تقصَّىٰ احتياجات طفلك غير المشبعة للحبِّ. (لماذا يفعل ما يفعل؟) ما الذي يقدِّمه الجانب الآخر؟ الحميمية والقبول والعاطفة والتوكيد والمكان الآمن.

٧- ساعد في شفاء الجروح وإشباع الاحتياجات غير المشبعة. اخلق بيئةً محبَّة من القبول والعاطفة والتَّوكيد، ومكانًا ليتحرر فيه. افصل الذات عن السُّلوك. ليس عليك الموافقة علىٰ سلوك طفلك؛ ومع ذلك، فمن الضروريِّ دومًا أن تحبَّ ذاته. عند التعامل مع طفل مثليّ، فمن المهم للغاية أن يصبح الوالد من نفس الجنس أكثر انخراطًا مع طفله/ا. حوِّط ابنك أو ابنتك، ابنِ اتصالًا أوثق. استمع له واكتشف المزيد حول حياة طفلك. تذكَّر، مهما كان عمره أو عمرها، يحتاج الجميع للوقت والتَّلامس والتَّحدث. يجب علىٰ الوالد من نفس الجنس أن يحتضنه من ظهره، لخلق جسر للطفل ووالده من نفس الجنس ليترابطا ويتَّصلا.

٨- أحبَّ بلا شروط وبصدق. لا تتنازل أبدًا عن قيمك أو أخلاقك، وفي نفس الوقت واصل في المحبَّة والإنصات والدعم، وعند الضرورة، وضح الحدود.

منذ إصدار كتاب «الآخر القريب»، قمت بنشر كتاب للعائلة والأصدقاء الذين يعاني أحباؤهم من انجذابات مثليَّة، بعنوان «التئام وطن، دليل الأسر والمعالجين للتعامل مع مثلية الأبناء». يقدم الكتاب اثني عشرَ مبدءًا لمساعدة الأفراد المثليين و/أو أولئك غير الرَّاغبين في مثليَّتهم.

إرشادات للأزواج

١- أدركي أنك لا تستطيعين أن تحلَّي أو تفي باحتياجات زوجك غير المشبعة للحب المثليّ العاطفيّ أو العلاقاتي. لن يفعل ذلك سوىٰ الله، شريكك، وأولئك من نفس الجنس.

٢- اعمل علىٰ مشاكلك الخاصَّة. «لماذا انجذبت لرجل أو امرأةٍ تعاني من الجروح المثليَّة العاطفيَّة/العلاقاتيّة؟» «ما العبرة المستفادة من هذا؟»[1].

٣- اطلب الدَّعم من العائلة والأصدقاء ومجتمع الإيمان، و/أو استشاري. العزلة تساوي الموت.

٤- لا يستطيع زوجك أو زوجتك منحَك ما يفتقده أو تفتقده. لا يمكنك الحصول علىٰ الماء من بئرٍ جاف؛ تحلَّ بالصَّبر. قدِّم من الحبِّ ما تستطيع تقديمه. اعتن بنفسك بطرقٍ صحِّيَّة.

٥- ادع الله. لا تحاول تغييرَ زوجِك، عليه أن يريد ذلك لنفسه. ارفعي إلىٰ الله أمره.

(١) لدىٰ النساء اللائي ينجذبن إلىٰ الرجال ذوي الميول المثلية مشاكل عالقة مع الرجولة كقيمة. [المترجم]

إرشادات للأصدقاء

١- ادع له، ارفع أمرَه لله. اسأله أن يهديك لكيفيَّة محبته بالطريقة المثلىٰ.

٢- أنصت، وكن صديقًا جيدًا. دعه يعرف أنَّك مهتم بحياته، جميعنا يريد أن يكون مقبولًا لذاته.

٣- أحِب وحوِّط صديقك، وخاصَّةً إذا كان من نفسِ الجنس. لا تتراجع؛ تقدَّم نحوه، وقدِّم له الصداقةَ والحبِّ الأخويِّ والصِّحيّ.

٤- شارك الحقيقةَ بحبّ. أعلمه بأنك لا تعتقد بأنَّه وُلِد هكذا وأنه لم يختَر أن تكون لديه هذه المشاعر. بالتَّالي، يمكن محو ما تمَّ تعلُّمه. دعه يعرف أنَّك مستعد بأن تكون بجانبه في السراء والضراء.

٥- لا تيأس أبدًا. كل من يختبر الانجذابات المثلية قد واجه -بالفعل- الكثير من الرفض والألم. في لحظةٍ ما قد يحتاجك بشدة، وفي ساعةٍ أخرىٰ قد يرفض رؤيتك، كن أنت المحب الصابر.

٦- كن ثابتًا. معظم العلاقات المثليَّة لا تدوم. أنت، كصديق موثوق وعزيز، قد تكون الدَّعامة التي يحتاجها لمساعدته في نهاية المطاف لشفاء الجروح العميقة التي أدَّت به لهذه الحالة. ومن خلال حضورك وحبِّك، قد تكون من سيشهد خروجه من كل هذا.

لماذا نهابُ ذوي الميول المثليَّة؟

نحن نخشىٰ ما لا نفهمه. أحد تعريفات الخوف هي: التوهم الباطل لشيء علىٰ أنه الحق. طالما أنَّنا نسمح للخوف بالتَّحكم فينا، فإنَّنا نسعِّر الكراهيَّة والانقسام. ومن خلال التعلم نتعرَّف علىٰ أنفسنا وبعضنا البعض.

١- الخوف هو استجابة فسيولوجية؛ إحدىٰ استجابات الحماية الذَّاتية عندما نشعر بالتَّهديد ولا نفهم الآخر. الاستجابة بالخوف هي دفاع مبني لحمايتنا من الخطر المُحتمَل. هذه الاستجابة الفسيولوجية تحدث في الجهاز الحوفي Limbic system، أو الدماغ القديم، متصلةً بعواطفنا. لذلك، في حالة المثليَّة، هناك افتقار للفهم والَّذي يأتي من الدماغ الجديد (القشرة الدِّماغية)، الجزء العقلاني أو الأكثر رشدًا من العقل. معظم الناس لم يفهموا معنىٰ المثليَّة، ونحن نخشىٰ ما لا نفهمه.

٢- يكمن تحت الخوف النَّفسي الشعور بالذَّنب والخزي. إذا ما كنت أبطن أيَّ شعور بالذنب والخزي حول شيء قد قمت به في الماضي، فمن المفهوم أن أسقط شعور الخزي والذنب علىٰ شخصٍ آخر. ومن خلال إدانة الآخر، لا يتعيَّن علي التعامل مع الذنب والخزي أو تحمل مسؤولية أفعالي السَّابقة/ الحاليَّة. يصبح أولئك المعانون من المثليَّة كبش فداء بالنسبة لي؛ كانفصال دفاعي عن جروحي وأخطائي.

٣- أولئك الذين يعانون من المثليَّة كانوا مرفوضين اجتماعيًّا، والاختلاط «بهم» يعني بأنَّنا قد نجازف بالتعرض للرَّفض من قبل الآخرين. في حال كنتُ غيرَ مطمئنٍّ لبعض جوانب حياتي، فقد يشكل ذلك تهديدًا إضافيًّا لـ «قيمتي» أو إحساسي بالاتِّزان العاطفي.

٤- نحن نكره في الآخرين ما نكرهه أو ننكره في أنفسِنا. لدىٰ العديد من النَّاس جروح مع الوالد المماثل في الجنس، ولا يميلون مثليًّا. ومع ذلك، قد يكون لدىٰ البعض تجارب مثليَّة أثناء نشأتهم، وبسبب الوصمات الاجتماعية المرتبطة بهذه الحالة؛ يضمر الفرد الشعور بالذَّنب والخزي. لذلك، تكون إدانة أولئك الذين يختبرون ميولًا مثليَّة، نابعةً من الحمايةِ الذاتيَّة؛ نبعًا من هذا الإحساس الخفيِّ بالذَّنب والخزي والخوف.

إجابات عن الأسئلة الشَّائعة[1]

يسألني العديد من الآباء: «ماذا علي أن أفعل حين يريد ابني أن يدعو صديقًا له أعلم عن وجود أمرٍ بينهما في الإجازات أو للزيارة؟ هل لا بأس من القيام بهذا؟ هل سأعطيه رسالة خاطئة إذا وافقت؟ هل سيعتقد أنَّني أوافق علىٰ سلوكه المثلي؟» لقد دعوت الله وتأمَّلت لسنواتٍ فيما يخص هذا الإشكال، وخرجت بالآتي:

* أنت تحتضن ابنك، لا سلوكه. وفقًا لقناعاتك الدينيَّة أو الروحيَّة، قد تقول: «عزيزي، كلاكما مرحَّبٌ به في المجيء والبقاء. ومع ذلك، نحن لا نقبل المثلية. لذلك بإمكانك المكوث في إحدىٰ الغرف، وبإمكان صديقك أن ينام في أخرىٰ». يمكنك قول ذلك فقط في حال حفاظك علىٰ نفس النظام لطفل آخر قد يرغب في إحضار صديقه للمنزل. عليك أن تكون منسجمًا؛ وإلَّا فستفقد كل الموثوقيَّة، ولن يحترمك طفلك. أرجوك الجأ للدُّعاء، اتبع قلبك والتمس المشورةَ الحكيمة من الآخرين.

* صديق ابنك الحميمي هو ابن شخصٍ آخر، وربما تم رفضه من قبل أسرته جميعها. قد تكون هذه فرصتك لإظهار محبَّة الله له.

* تتحدث جميع الأديان العظمىٰ عن قوَّة الحبِّ باعتبارِها أعظم عقارٍ للشِّفاء من الألم. فقط الحبُّ والحقيقة سيفوزان في نهاية أيَّة معركة. برفض

(١) للوهلة الأولىٰ، قد لا يعني هذا التساؤل الكثير من القراء، وقد أذن لي ريتشارد بحذفه من النسخة العربية، ولكنني أبقيته كي لا أحرم من راوده التساؤل من سماع رأي فيه. يمكنك تجاوزه أو توفيقه مع حالك [المترجم].

طفلك، فأنت فقط تضع الملح علىٰ جروحه. من الأفضل له أن يكون قريبًا منك، وأن تكون قريبًا منه. تذكَّر أنَّ هذا الأمر يتعلق بالجروح غير المشفيَّة واحتياجات الحبِّ غير المشبعة.

* هذه منحتُك، فرصة لترميم الجراح القديمة والتَّعويض عن الوقت الضائع. يجب علىٰ الوالد من نفس الجنس خاصَّةً أن يكون حاضرًا ومشاركًا ومطَوِّقًا (جسديًّا وعاطفيًّا وعقليًّا وروحيًّا). يحتاج الابن لحبِّ والدِه، وتحتاج الابنة لحبِّ والدتِها.

* وأخيرًا، فإنَّ أحدَ جوانب الوضع المثليِّ هو التمرُّد. بتحويط طفلِك وشريكه، فإنَّك تقصِّر دارةَ حاجتِه للتَّمرُّد. سيكون لهذا في النهاية أثر إيجابيّ عليه وعلىٰ علاقتِه بك. الرِّعاية المحبة والمعطاءة ستحصد نتائجًا وفيرة.

إذًا ماذا لو أساء طفلك فهمَ مقصدك وظن أنَّك تقبل بحياتَه المثليَّة؟

ج. هذا هو حكمه هو. حافظ علىٰ المحبَّة الحقيقية، لا تيأس أبدًا. لا تتوقَّف أبدًا عن المُحاولة. إليك شعاري: ينتصرُ من يطولُ حبُّه ويفيض.

ماذا إذا كان طفلك أو صديقك أو قريبك يدعوك لحضور مراسم زواجه أو زفافه؟ هل عليك الحضور؟

ج. عليك بالدُّعاءِ فيما يخص هذا واستفتِ قلبك. لا توجد إجابة بسيطة علىٰ هذا السُّؤال. قرَّر بعض الحضور قائلين: «أنت تعرف أنَّنا نحبُّك، وهذا أمر صعبٌ للغاية علينا لأنَّنا لا نتفق معه، ونحن نحبُّك، لذلك سنحضر». أو «من فضلك سامحنا، نحن نحبُّك، ونحن دومًا هنا من أجلِك، ولا نستطيع الحضورَ لأنَّه ضدُّ معتقداتِنا الرُّوحيَّة». اطلب هداية الله، وكن صريحًا وصادقًا.

ماذا عن إعطاء طفلك كتب ومطبوعات ليقرأها؟

ج. إذا كان منفتحًا لإمكانيَّة وجود منظورٍ آخر أو وجهة نظر أخرىٰ، فهذا رائع - هيَّا افعلها. إذا كان معارضًا، فلا تفكِّر بالأمر. لماذا؟ تذكَّر، يستترُ العند في هذا العرض (المثليَّة). إذا قمت بالدَّفع ناحيةِ اتِّجاهٍ ما، سيتوجَّه نحو الاتِّجاه آخر لإزعاجك فقط. اقتراحي هو مطالبته بالمطالعة الأدبيَّة. أظهر رغبتَك في فهمِه وفهمِ نظام معتقداته. بمجرَّد القيام بذلك باستمرار علىٰ مدىٰ فترة من الزَّمن،

عندها سيكون لديك رصيدٌ لتطلب منه قراءةَ بعض كُتُبِك الأدبيَّة. لا تقرأ كتبَه أو مقالاتِه لتترصد فرصة لتغيير معتقداته. اقرأ لتفهم، اقترب من طفلِك وأحبِبه. كلُّنا نريد أن نُفهَم وأن نُحتَرم. ليس عليك التَّأييد والموافقة، فقط أنصت وتعلَّم. عامل النَّاسَ كما تحبُّ أن يعاملوك.

وأخـيـرًا

كـلـمـتي هـي: لا تـحـاول «تـغـيـيـر» أو «إصـلاح» ابـنـك أو أخـيـك أو والـدك أو زوجك أو قريبك أو صديقك أو زميلِك في العمل أو جارك أو زميلك الطَّالب أو رئيسك في العمل أو راعيك أو حاخامك أو خصمِك. هو أو هي لَيسَا، ولم يكونا، ولن يكونا أبدًا امرأةً أو رجلًا مثليًّا. المثليَّة هي دومًا عَرَض، إنها تمثِّل مشكلات الماضي العالقة؛ واحتياجات الحبِّ غير المشبعةِ، وعدم التماهي والتوحد النوعي. إن الشَّخص الذي يعاني من الانجذابِ المثليِّ مجروحٌ وبحاجةٍ للشِّفاء، وإن أفضل عقارٍ لعلاج جميع الآلام هو الحبِّ. هو بحاجةٍ للتَّرابطِ الآمن بالرِّجال في علاقاتٍ صحيَّةٍ ولاجنسيَّة. وهي بحاجةٍ للتَّرابطِ الآمن بالنِّساء في علاقاتٍ صحيةٍ ولاجنسيَّة. حين يتحقَّق الارتباط الآمن، فإن الرَّغبات المثليَّة ستتضاءل بشكلٍ طبيعي. لذا، أيها الرِّجال، يرجىٰ التَّواصل مع الرِّجال المنفصلين جنسيًّا. وأيتها النِّساء، يرجىٰ التَّواصل مع النساء المنفصلات جنسيًّا. هذه هي معركة الحب.

ينتصر من يطول حبُّه ويفيض!

الفصل الخامس عشر
فكرة أخيرة

لقد أسدت لنا حركة حقوق المثليين خدمةً رائعة بنقل قضيَّة المثليَّة من الكتمان للعلن. لقد خذل كثير من النَّاس في المؤسَّسات الدينية والاجتماعيَّة والمهن الطبيَّة والطبِّ النَّفسي هؤلاء الرجال والنِّساء. فهم لم يكتفوا بالتهكُّم وعدم منح الأمل بالشِّفاء فحسب، بل فاقموا جراح الانفصال من خلال التحيُّز والتَّمييز الاجتماعي. وبدلًا من الاعتذار عن رفض ذوي الميول المثلية، فقد استسلموا لقبول المثلية ذاتها باسم التَّسامح. وأنا أجد ذلك دينًا رخيصًا وعلمًا سطحيًّا.

وبالرغم من كل تلك الجهود، فإن خلف الأبواب المُغلَّقَة، يشعر معظم الناس بالاشمئزاز من المثليَّة. «يبدو أن الناس يؤيدون بشدَّة إجراءات مكافحة التَّميز وغيرها من أشكال حماية الحقوق المدنيَّة للمثليِّين والمثليَّات، في حين أنهم في نفس الوقت ينظرون إلىٰ المثليَّة بشكلٍ سلبي - نوع من التسامح البغيض». (١) الحل ليس في القبول الأعمىٰ أو التسامح الخالي من التمييز. الإجابة هي التفهُّم والحب.

بينما كنت أنتهي من إعداد هذا الكتاب، مكثت في دار القساوسة في الكنيسة، وأقمت في شقة محاطة بعدة غرفٍ شاغرة. كان هناك حمام مشترك. من الواضح أنه لم يستخدمه أحد من مدة طويلة. في ذلك الوقت، كنت أعيش في دارٍ مع ثلاثة أطفال وزوجتي وشريك في السَّكن، لذا؛ لم يكن أخذ حمام هادئ ومريح إنجازًا سهلًا. تطلَّعت إلىٰ الاسترخاء الهادئ في الحوض أثناء إتمام الكتاب.

نظرتي الأولىٰ لحوض الاستحمام صدمتني. كان قذرًا بفعل سنواتٍ من السخام. لا بد من أن الحوض كان يومًا ما أبيضًا، ولكن الآن كل ما يمكن أن أراه هو كتل من الأوساخ الملتصقة. عازمًا علىٰ أخذ حمامي الهادئ؛ اشتريت ليفة جلي ومنظِّف وباشرت بالعمل.

في اليوم الأول، فركته لساعةٍ ونصف. كان الجو صيفًا، وتصبَّب العرق من جميع أنحاء جسدي مضافًا إلىٰ الأوساخ المزالة من جدران هذا الحوض الذي طال إهماله. ثم كان هناك بياض! كان لا يزال هناك، كامنًا تحت كل تلك الأوساخ. استطعت سماعه يقول، «أشكرك، أشكرك. أطلق سراحي وحرِّرني».

في اليوم الثَّاني، بعد ساعةٍ ونصفٍ أخرىٰ من الفرك، ها هو هناك. حوض استحمام أبيض جميل يعود ليوم مجدِه. ابتسَم وابتسمت بدوري. أزلت سنواتٍ من السخام المتكتِّل. كان جاهزًا، صببت الماء الدافئ واستلقيت في ذلك الحوض المبهج والمجيد.

في اليوم التَّالي، قمت بالتَّركيز علىٰ الجدران والأبواب الزجاجيَّة المتحرِّكة. كانوا هم الآخرون مغطين بالأوساخ. استغرق الأمر ساعة أخرىٰ تقريبًا لإزالة سنواتٍ من سوء الاستخدام. لَمَعت الجدران والأبواب الزجاجية. كانوا كذلك سعداءَ وأنا أطلق سراحهم. أخذت حمام استرخاء آخر.

وفي اليوم الأخير، قمت بتنظيف الجزء الخارجي من الحوض. هناك، أيضًا، كان السخام البني والأرضيات القذرة يُحيُّون بغير التّرحيب لحوض استحمامي الذي أعيد حديثًا للحياة. وبينما أزيل مزيد سنوات من الأوساخ، شعرت بمثل هذه السَّعادة. هناك حياةٌ بعد الإساءة والأذىٰ والإهمال. كان نقعتي الأخيرة في الحوض احتفالًا بالحياة!

تقبل الجنسية المثليَّة علىٰ أنها طبيعيَّة واعتياديَّة هو بمثابة تمجيد الألم والانكسار. ربما في هذا العالم الملوث، هو الطريق الأقل مقاومة، أَشبَهُ بقصَّة ثياب الإمبراطور الجديدة، كان الجميع يعلم أن الإمبراطور كان عاريًا، ولكن كان من اللياقة السياسية التظاهرَ كما لو كان مستترًا. تطلَّب الأمر طفلًا ليقف قائلًا: «لكنه لا يرتدي أيَّ شيءٍ علىٰ الإطلاق!» عندما سمع الإمبراطور الطِّفل، عرف أنه

قد خُدع. وفي اليوم التَّالي أصدر الإمبراطور إعلانًا: «أطلب فقط أن تفعلوا كما فعل الطفل وأن تحاولوا دومًا قولَ الحقيقة».

ولذا فإنَّه من اللياقة السياسية اليوم قبول المثليَّة كأسلوب حياة بديل. ومع ذلك، إذا احتضنا مثليَّةَ أحدهم الجنسيَّة علىٰ أنها اعتيادية وطبيعية، فإن احتماليَّة اكتماله ستبقىٰ خاملةً تحت الجراح، تحت سنواتٍ من السخام المتكتِّل. إن قبول المثليَّة الجنسيَّة هو تطبيع الانفصال، كلًا من الدَّاخلي والبَيني.

دعنا نقف هنا ونقول: «هو ليس شاذًا، ولا سيِّئًا». دعونا نفتح قلوبنا ليتمكن الرجال والنساء المعانون من المثليَّة من الشفاء. بالإمكان محو ما تمَّ تعلُّمه. دعونا نحتضن هذه الأنفس الجميلة والحسَّاسة. دعونا ندمجهم بالحياة بحبِّنا. دعونا نساعدهم علىٰ الشفاء من خلال إزالة سنوات من الأذىٰ والإساءة والإهمال. لأنَّه بشفاء أحدهم، يزيد شفاء جميعنا درجة.

الخاتمة

أود اختتام هذه الطبعة الثالثة من خلال مشاركة بعض الدروس المستفادة في حياتي الشخصيَّة والمهنيَّة:

١- لا تستسلم أبدًا

أبدًا، أبدًا أبدًا لا تستسلم. يفوز الذي يستمر في المضي، والذي لا ينسحب أبدًا. بغض النظر عن مدىٰ صعوبة ذلك في بعض الأحيان، أرجوك استمر. أعدك، ستتحسن الأمور، وستتحقَّق أحلامك. لا تستسلم أبدًا.

٢- نحن نتعلَّم من خلال أخطائنا

الأخطاء هي وسيلة تعلمنا. خلقت أدمغتنا لارتكاب ما لا يقل عن ثلاثة إلىٰ أربعة أخطاء قبل أن نفهم ونتعلَّم كيفيَّة القيام بشيء ما. كن صبورًا مع نفسك طوال رحلة الشِّفاء. وتذكَّر، نحن نتعلَّم من خلال الأخطاء. الأخطاء هي وسيلة تعلُّمنا. لا يوجد فشل، إنَّما يوجد معلومة جديدة.

٣- لا يمكنك أن تعطي ما لم تختبره

من المهم بالنسبة لك أن تتلقىٰ الحب الصحي. الحب يشفي. أيها الرجال، اعثروا علىٰ رجالٍ أصحَّاءٍ لاستثمار حياتكم معهم. أيها النساء، اعثرن علىٰ نساءٍ صحيحاتٍ لاستثمار حياتكن معهن. لا يمكننا القيام بهذا بمفردنا.

٤- الوقت لا يشفي الجراح، بل يدفنها أكثر عمقًا

نحن بحاجة لتتبع ومواجهة ما حدث، والنوح علىٰ خسائر ماضينا، وتجربة حب جديد وصحي من أولئك القادرين علىٰ منحه.

٥- يجب أن تلتئم الجراح التي اختبرناها في العلاقات غير الصحية، في علاقاتٍ صحية

لا يمكننا أن نشفىٰ من تلقاء أنفسنا لأن جميع مشكلاتنا علاقاتية. النوح وحده علىٰ وسادتك في اللَّيل بمفردك لن يجدي نفعًا؛ فهذا النوع من النَّوح سيصبح دوريًّا. لا بد من اختبار الحب الحقيقي في علاقات صحية من أجل شفاء الجروح القديمة. نحن بحاجة لمشاركة حقيقتنا، والشعور بالقبول، وبناء الثقة، ومن ثم تجربة الحبِّ الحقيقي. تذكَّر، لا توجد حلول سريعة في المسائل القلبيَّة. يتطلَّب ذلك وقتًا.

٦- بعد النَّوح، نحتاج إلىٰ تحديد المعتقدات الجوهريَّة

النَّوح علىٰ الآلام السابقة أساسي. بعدها علينا الكشف عن المعتقدات الجوهريَّة غير الصحيَّة التي تطوَّرت نتيجةً للجرح -يعني تفسيرنا للأحداث والأشخاص المعنيين، علىٰ سبيل المثال: أنا لست جيدًا، لا يمكنني الوثوق بالرجال، لا يمكنني الوثوق بالنّساء. بعد ذلك؛ بعد فهمنا لمعتقداتنا المعرفية الخاطئة، نحتاج لاستحداث نماذج جديدة للحياة والحب؛ أن نخلق خيارات واعية. يتطلَّب هذا الكثير من الممارسة.

٧- نحن نتعلم عن طريق العلاقات

علىٰ الرجال الرافضين للمثلية أن يشفوا أولًا مع رجال آخرين، وأن يختبروا كونهم أحدًا من الرِّجال. بعدها، وبعدها فقط، سيكون مستعدًّا أن يكون رجلًا مع امرأة. وينطبق الشيء نفسه علىٰ النساء غير الراغبات في مثليَّتهن. يجب أن تكون أولًا امرأة بين النساء قبل أن تنجح مع رجل. علينا أولًا أن نختبر إحساسنا بهويتنا النوعية والانتماء لنوعنا الخاص، قبل أن نكون آمنين لفهم الجنس الآخر ومحبَّته.

٨- عليك أن تحب نفسك قبل أن تتمكن من حب الآخرين بصدق

«تحب الرب إلهك من كلِّ قلبك، ومن كل نفسك، ومن كل فكرك، ومن كلِّ قدرتك، وتحب قريبك كنفسك»، نستخلص أمرين من هذه الوصايا. الأول هو أن تختبر محبة الله، وبالتالي ستستطيع أن تحبَّ الله. إذًا، فإن محبة الرب

إلهك من كل قلبك، ومن كل نفسك ومن كل قدرتك، يشير إلىٰ أنك تعلم أنَّ الله يحبك.

أحب قريبك كما تحب نفسك. المستخلص الثاني هو أن تحب نفسك، لتستطيع أن تحب قريبك.

لذلك، أولويَّتنا هي اختبار حب الله، ومن تلك الوفرة والحميمية، نستطيع محبَّةَ اللهِ من كل قلبنا، ومن كل روحنا، وبكل قوتنا. عندئذ، لمعرفتنا أننا واختبارنا لكوننا محبوبين، يمكننا بسهولة أن نحب الآخرين؛ جيراننا وعائلتنا وأصدقاءَنا وحتىٰ أعداءنا. مجدّدًا، استشعر حبَّ الله، أحبِب الله، أحبب نفسك، ثم أحبب الآخرين.

٩- ليس لأحد أن يلزمك بشيء أو فعل أو شعور لم توافق عليه

إذا أساء شخص معاملتك، أو إذا كان هناك من يتحدث عنك بالسوء، فبإمكانك اختيار قبول أو رفض كلماته أو أفعاله غير اللائقة. لا أحد يستطيع أن يجعلك تفعل أي شيء دون موافقتك. لا وجود للضحايا هنا! اظفر بالمحبة.

١٠- أولئك الذين يتحدثون عنك بالسوء ما هم إلا يسقطون جراحهم غير المشفية ومشاكلهم المبطنة عليك.

لا تأخذها علىٰ محمل شخصي، لا يوجد سوىٰ الحب. وكل ما سوىٰ ذلك يتعلق بعدم قدرتهم علىٰ حب أنفسهم، وبالتالي هم غير قادرين علىٰ محبتك.

١١- حين نكون متوترين أو تحت الضغط، قد تظهر العادات القديمة كآليَّة للتكيُّف

لا تظن أنك تراجعت أو انتكست لو عاودتك الميول المثليَّة. ما هذا إلا تكرار لنمط عصبي قديم. المفتاح هو أن تفهم أن الأمر لا يتعلق بالعادة القديمة (المثليَّة غير المرغوبة). إنَّما يتعلَّق بالوضع الحالي والتعامل مع الظروف بشكل فعَّال. بمجرد أن تحسن اعتناءك بنفسك، أو ربَّما تذكُّرك للحظات كونك محبوبًا، عندها ستتبدد الآثار وستشعر بتحسن كبير.

في حال اختبار شخص ما لممارسة مثلية أو لاعتداءٍ جنسي في مقتبل حياتهم، فستتبرمج الشبكة العصبية في الدماغ علىٰ اختبار الميول المثليَّة. لذلك، مجدّدًا، تحت الضغط، قد تكون الاستجابات التكيفية هي انجذاباتٍ مثليَّة. يعني

ذلك ببساطة رجوع دماغك للعادات الماضية. تنفَّس بعمق، استرخِ، تواصل مع روحك، واستمع إلىٰ ما تحاول إيصاله. لا يتعلق الأمر أبدًا بالانجذابات المثليَّة، بل بالرعاية الذاتية الملائمة وتعلم منح الحب وتلقيه.

١٢- الانجذابات المثليَّة منحة تساعدك علىٰ الشفاء والنمو ولنصبح بحق ما ينبغي أن نكونه

احتضن المشكلة، أنصت لها، تعلَّم منها، وصِر مشرقًا جيِّدًا لروحك. وفي عملية النمو، ستصبح رجلًا أو امرأة أكثر وُدًّا. بعدها، ستبارك الآخرين كونك سافرت عبر جحيمك الشخصي وعدت رجلًا أو امرأةً أكثر صحة، وقادرًا علىٰ المحبة وتقديم عطاياك للعالم.

لذلك، أرجوك عانق انجذاباتك المثليَّة. أنصت لها، تعلم منها، وواصل في النمو في أثناء صيرورتك علىٰ طريق فطرتك التي خلقت لها. الانجذابات المثليَّة ليست عدوًّا، إنها منحة، هي معلِّمك، وهي رسالة من روحك. أنصت. تعلَّم. اختبر الحب. وأحب الاخرين.

من منظور زوجة

بقلم جاي سوك كوهين

بكل تواضعٍ يشرفني أن أشارككم قصتي. أود أن أشكر الله علىٰ دعمي طوال حياتي وخلال زواجنا الذي دام خمسة وثلاثين عامًا، وكذلك كل أولئك الَّذين شجَّعوا ودعوا الله لأجل ريتشارد ولي. بلا دعمكم، ما كنا لنبلُغَ موضعنا اليوم، عميق امتناني لكم جميعًا. من فضلكم، واصلوا في رفع أمرنا لله في صلاتكم. نحن روادٌ نمهد طريقًا جديدًا ليخطو عليه القادمون من بعيد.

لقد نشأتُ في كوريا الجنوبية في بيئة كونفوشيوسيَّة؛ والَّتي تعزز السُّلطة الأبويَّة، وحيث تكون النساء -تابعات الرجال- يعتنين فقط بأزواجهنّ وأطفالهن وآباء أزواجهن. وقد كان لذلك أثره في طريقة استقبالي لأمر زواجي بعد ذلك وكيفية مشاركتي فيه. لقد ولدت بعد الحرب الكورية مباشرة وكان الوضع مقفِرًا، حيث كان لدينا القليل من الطَّعام وكنَّا في طور ترميم بلادنا.

بالإضافة إلىٰ كلِّ هذا الحرمان الثَّقافي، انفصل والداي حين كنت في الثَّانية عشرة من عمري. وكان ذلك أمرًا فاضحًا في كوريا في حقبة الستِّينات، ولقد حملت ندوبَ هذا الجرح معي طوال حياتي. واصل جدّي لأبي العيش معنا، وكانت والدتي كالقدِّيسة، تعتني به دومًا مهما تطلب الأمر. أنا معجبة جدًّا بقدرتها علىٰ محبَّته ومحبَّة أختي ومحبَّتي أيضًا دون قيدٍ أو شرط. كذلك فقد زودني جدي بشيء قليلٍ من العاطفة الذُّكوريَّة في طفولتي ومراهقتي.

تزوج والدي بعد عدَّة سنوات من الطَّلاق، وكنت مثل كرة بينغ بونغ، أرتدُّ بين عائلتين. في النِّهاية أنجب والدي ثلاثة أطفال مع زوجته الجديدة. ولكن وفي

هذه الظروف حدث مالم يكن بحسباني، فقد كانت زوجة أبي -والتي أسميتها وُدًّا «أمي الجديدة»- مصدرًا عظيمًا للحب والرعاية الأموميَّة.

ساعدني العديد من الأصدقاء المقرَّبين علىٰ تجاوز هذه الأوقات الصَّعبة من وضعي العائلي وانعدام الاستقرار المادي. طال ابتلاؤنا ولكن والدتي كانت مليئةً بالحب لأختي ولي، وسمحت لي أمِّي الجديدة بالبكاء علىٰ كتفها. كانت أشبه بمرشد ومستشار أكثر من أيِّ شيء آخر. أنا معجبة جدًّا بشخصيَّتها الأنثويَّة الجميلة وحبِّها لله. من خلالها تعلَّمت رفع رأسي عاليًا بغضِّ النَّظر عن ظروف حياتي. اكتسبت أيضًا إحساسًا بقيمتي الخاصَّة كامرأة في ريعان شبابها، شاعرةً بالقبول والتَّقدير لما كنت عليه. لقد أثَّرت بشكلٍ إيجابي علىٰ حياتي بأكملها. (في حال تساءلت عن سبب ذكري لمشاركتي مع أمِّي الجديدة وليس أمِّي الحقيقيَّة؛ فالأمر بسيط: لقد عانت أمي الكثير طوال طفولتي؛ فقدت زوجها، وحملت علىٰ كاهلها وحدها رعاية طفلتين. لم أرِد أن أزيد حملها أكثر من ذلك، وقد أحببتها من كلِّ قلبي).

عندما التقيت ريتشارد، أُعجِبت بصدقه وإخلاصه. قبل أن نتزوَّج، أخبرني عن خلفيَّته المثليَّة، وشعرت بتعاطفٍ شديدٍ معه. لا سيِّما حين شاركني بخبرة تعرُّضِه للاعتداء الجنسي من قبل عمِّه حين كان يبلغ من العمر خمس سنوات فقط، بكيت كثيرًا، فكَّرت أنَّه ليس من العدل أن يُستعمل مثل هذا الفتىٰ الصغير والبريء بهذه الطَّريقة، حينما كان فقط يتلهَّف لعاطفةٍ وانتباهٍ ذكوري. أدَّت إساءة عمِّه، جانب علاقات ريتشارد العصيبة مع والدِه وأمه وأخيه الأكبر في نهاية المطاف لاختباره للميول المثليَّة. وكما تعلمون، عانىٰ كثيرًا مع الانجذابات المثليَّة لسنواتٍ عديدة من حياته.

أخبرت ريتشارد أنَّني أريد أن أكون زوجتَه وأن ننشئَ عائلةً جميلةً معًا. لقد مرَّ بوقتٍ عصيبٍ للغاية في محاولة العثور علىٰ النَّوع المناسب من المساعدة، فلم يكن أحدٌ يعلم حقًّا كيف يساعده. كان يجول في البرِّيَّة لسنوات، كرجلٍ ضال يحاول إيجاد طريقه للمنزل. في نهاية المطاف، وجد معالجًا في مدينة نيويورك،

حيث كنَّا نعيش آنذاك، وهناك بدأت عمليَّة شفاءٍ عميقٍ له. أدارَ المعالجُ مجموعة دعمٍ انضمَّ لها كلانا، إلىٰ جانب أزواج آخرين حيث يعاني أحد الزَّوجين من المثليَّة غير المرغوبة.

خلال هذه الفترة وُلِدَ أوَّل طفلين لنا. أعجز بالكلية عن صياغة وصف للجحيم الذي مررنا فيه خلال تلك الأوقات. شغل ريتشارد وظيفتين لإعالتنا ولدفع ثمن علاجه. كشمعةٍ موقدة من طرفيها فتح علاجه أعماقًا جديدة من الألم، والذي عادةً ما كان يخرج في المنزل علي هيئة انفجارٍ شعوري. عانينا جميعًا بشدّة خلال تلك الأوقات. الله وحده يعلم ما عايشناه جميعًا، وبإمكانك القول بأن ما عشناه خلال سنوات زواجنا الأولىٰ كان هو الجحيم الأرضي.

كان لدي العديد من الأصدقاء الكوريين في ذلك الوقت، لكنهم كانوا جميعًا جهلاء ومتحيزين تمامًا بشأن الجنسيَّة المثليَّة. ولو كنت قد شاركت معهم ما كنا نمر به، لنشروا شائعات بشعة عن زوجي وعائلتي. ولكان من شأن ذلك إلحاق ضرر أكبر بريتشارد وافتعال مشاكل إضافية.

أصابني اليأس من العثور علىٰ شخصٍ منفتحٍ وناضج بما فيه الكفاية لسماع ألمي. في النِّهاية، إذا واصلت قرع الباب بقوَّة كافية، فإن الله سيخلق طريقًا من العدم! وجدت امرأةَ رائعةَ والتي أصبحت لي كأختٍ كبرىٰ ومصدرًا للدَّعم المُحب؛ اهتمت بي حقًّا وأنصتت بانتباه لكل ما شاركت به.

كانت أمي تعيش معنا آنذاك؛ لتساعدنا في رعاية طفلينا الصِّغار. لكنني لم أرغب في الإثقال عليها، وما كانت لتفهم كلَّ ما مررت به أنا وزوجي، ولذا أصبحت صديقتي كواحَةٍ من الدَّعم المُحب حيث استطعت التَّعبير بحريَّة عن كل شيء كنت أمر به.

أحيانًا، كنَّا نسافر إلىٰ كوريا من أجل عمل ريتشارد، وكنت هناك أقابل أمِّي الجديدة. كانت سَنَدي؛ حيث عبَّرت لها عمَّا كتم قلبي بحريَّة. أخبرتها عن حياتي، وما كنا نتعامل معه، إشكاليَّة المثليَّة وما جرىٰ. أعطتني نصيحة عظيمة وصلَّت معي ولي طوال هذه السنوات الشَّاقة والعسيرة. تمسَّكت بأيِّ خيط ليحملني حتىٰ لا أقع في الهاوية وأغرق، وهكذا شعرت لسنوات عديدة.

إذا كان أي شخص يُفكر في الزواج من شخصٍ يعاني من مثليةٍ لم تُشفَ بعد، فأنا أحثُّك بكلِّ تواضع علىٰ تلقِّي المشورة أولًا وقبل كلِّ شيء. لا تتزوجا قبل أن يتعامل كلاكما مع مشاكله العالقة. وإلا، كما حدث معنا، سيكون الوضع مأساويًّا. إذا كنت تحب هذا الشخص بحق، فاطلب المساعدة. احصل علىٰ مشورةٍ فعَّالة وحكيمةٍ من شخص يفهم ظاهرة المثليَّة. اعتن بألمك ومشاكلك الخاصَّة قبل محاولةِ حبِّ شخص آخر. وإلَّا، فستلومان بعضكما البعض. ستحاول الحصول علىٰ الحبِّ الذي تحتاجه، لكن شريكك لن يملكه ليعطيك. ستعايش ألمًا ووحدة خالصةً إذا لم تعتنِ بمشاكلك الخاصة قبل الزواج. خذها منِّي!

خلال السَّنوات الأولىٰ من زواجنا، تعلقت بالله، واحتجت حقًّا للحب والدَّعم من الأصدقاء المقرَّبين. كما أنَّني وثقت بزوجي لأنَّه أراد من كلِّ قلبِه زوجة وأطفال، كان هذا حلمه طيلة حياته. كثيرًا ما كان يخبرني ريتشارد: «أرجوك تحلِّي بالصَّبر. لا أعرف ما أفعله، وبصدق، ليس باستطاعة أحد مساعدتي في تحقيق هدفي، لكنَّني مصمِّم علىٰ ذلك. سأصل! أرجوك امنحيني الوقت الكافي لأجد الطريق. أولويَّتي هي زواجنا».

أخيرًا، وبعد أن حقَّق ريتشارد هدفه وحلَّ مثليَّته غير المرغوبة، كان قد حان وقتي لأشفىٰ. من خلال مساعدة بعض المعالجين الرَّائعين، تمكَّنت من فهم نفسي. «خلال سنوات عمري، قمت بحظر العديد من الذكريات المؤلمة. ساعدني المعالجون علىٰ إعادة فتح هذه الجروح والعمل علىٰ كل واحد منهم. في النهاية أصبحت حرة، وتمكنت من فهم نفسي بالفعل. أخيرًا، أستطيع التنفس والمضي».

بالنَّظر إلىٰ كل تلك السنوات الصعبة، أنا ممتنة جدًّا لله العظيم والمؤمن. كان دومًا هناك، يعتني بي في أحلك أوقاتي، وكذلك في الأوقات السعيدة. واصل زواجنا في الاستمرار ضد كل الصعاب، مدعوم بنعمة الله ورعايته. أطفالنا الثلاثة البالغون جميعهم ناجحون جدًّا ومشرقون ودافئون. بإمكانهم الشعور بأي شخص تقريبًا، بعد أن مرُّوا بظروف غير عادية في طفولتهم. ونحن

كآباء ممتنون للغاية لكونهم قريبين جدًّا من بعضهم البعض ويتشاركون رابطةً عميقة. إنه لأمر مبهج أن أشهد هذا.

أيدني الله بأناس عظماء، وأصدقاء جيدين، ومعالجين حكيمين، ومرشدين ناضجين علىٰ طول رحلتي نحو التكامل. تعلمت الكثير من الدروس علىٰ طول الطريق. إذا حضرت أي من تدريبات زوجي أو عروضه التَّقديميَّة، فربَّما ألتقي بك هناك وأشاركك بالمزيد من الدروس المستفادة في الرحلة! اليوم، بصفتي امرأة حقيقية، فإنني أدعم مهمَّة ريتشارد. نسافر معًا لجميع أنحاء العالم بهداية ربنا العطوف. نتشارك بالمزيد، ونستمتع بصحبة بعضنا، ويزداد حبُّنا عمقًا كل يوم.

أنا حقًّا امرأة منعَّمة، زوجها رجل مقدامٌ وشجاع وحكيم، عبدٌ بار بربه. رفيقي وحبيبي، أعرف لماذا اختارك الله للقيام بهذه المهمة. أنا فخورة جدًّا بك، وفوق كل شيء، لم تتخلَّ أبدًا، أبدًا، أبدًا عن زواجنا. أحبك!

وإلىٰ أطفالنا الثلاثة الأعزاء، ملائكتنا، جئتم مباشرة من السماء. أنت تجعلونني أشعر بالفخر والسعادة بشدَّة لكوني والدتكم. أرجوكم عيشوا حياتكم الأكمل واتبعوا أحلامكم. أحبكم إلىٰ الأبد.

اعتدت علىٰ الشكوىٰ صارخةً إلىٰ الله: «لماذا أنا، لماذا أنا؟» الآن أستطيع أن أقول بصدق: «شكرًا يا مولاي العزيز. شكرًا جزيلًا. يا لها من حياة كاملة تلك التي عشناها، وهذه مجرد بداية!».

المعجم - Glossary

تفعيل Acting out: نعني بتفعيل الرغبة إخراجها في صورة فعل، كممارسة أو سلوك.

هوية نوعية Gender Identity: تصور الفرد عن نوعه، وهو تصور ذهني لا علاقة له بالجنس الفعلي.

متخيلات جنسية Sexual fantasies: وتترجم أيضًا للهوامات، وتشبه أحلام اليقظة، وهي تمثل تعبيرًا عن رغبات أو مخاوف.

طفل راشد Adult Child: نعني بالطفل الراشد شخص يحمل سمات المصطلحين، فهو طفل محروم من طفولته بل يعيش حياة راشدة. أو راشد عمريًا لكن بنفسية طفل، أو بتعبير آخر: عالق في مرحلة الطفولة.

التعلق Attachment- هي رابطة عاطفيَّة بين الوالدين والطفل.

إعادة التَّأهيل السلوكي والحركي Behavioral and Gesture Reeducation- عملية لمساعدة الرجال علىٰ تشرُّب سلوكيات أكثر رجولة، وللنساء سلوكيات أكثر نسوية.

القراءة العلاجية Bibliotherapy- مدارسة الأدبيَّات، بمعنىٰ: أسباب الانجذابات المثليَّة، طبيعة الإساءة الجنسية، وغيرها من المشاكل المتعافىٰ منها.

التنفيس العلاجي Bioenergetics- فعل جسدي علاجي يحرر خلاله الفرد غضبه بطريقة صحية، متعلِّمًا إطلاق التوتر والألم الجسدي المكبوت، منتقلًا للعواطف والاحتياجات الأعمق، ومصبحًا أكثر تأصيلًا وتمركزًا في الجسم.

ازدواج (ثنائية) الميول الجنسية Bisexual– وجود انجذابات جنسيَّة لكلا الجنسين.

الارتباط Bonding– ارتباط قوي بين الوالد والطِّفل.

التنفس العلاجي Breathwork– تقنية التنفس بعمق لإزاحة التوتر المكبوت والذكريات من المستوىٰ اللاواعي للمستوىٰ الواعي، مما يجلب الشفاء والتحرر.

التنفس الجوفي Abdominal breathing– تقنية في التنفس الإرخائي تستعمل عضلات الحجاب الحاجز في التنفس بشكل رئيس وتعمل علىٰ تهدئة معدل التنفس وخفض الطلب علىٰ الأوكسجن باستعمال جهد تنفسي أقل، ولكنها تحتاج إلىٰ التدريب. وقد يشعر الفرد بالعكس تمامًا في بداية التدريب عليها. وهي باختصار تعني تركيز الانتباه علىٰ دفع عضلات الحجاب الحاجز بدفع البطن للأمام مع الشهيق وشفطها مع الزفير، ومحاولة جعل عضلات الصدر في وضع السكون.

العلاج المعرفي Cognitive therapy – تقنيات لفهم التفكير الخاطئ/ حديث النفس السلبي وتعلم مهارات جديدة لتصحيح التشوُّهات المعرفية.

العقد العلاجي Contracts – اتفاقات لمساعدة الأفراد علىٰ الإيفاء بالمهام. ويعد الالتزام منطقة ضعف لدىٰ العديد من ذوي الميول المثليَّة غير المرغوبة؛ لكمون افتقار الترابط في الظرف المثلي مع الوالد من نفس و/أو الجنس الآخر. المساءلة مهمة.

التشابك Enmeshment – حميميَّة غير ملائمة، انغمار، أو تجاوز الحدود، يُشار إليها عادة في علاقة الآباء والطفل. ونعني بها في الأغلب وجود ارتباط قلِق بين الأم وابنها.

علاج الأنظمة الأسرية/ العلاج الأسري Family systems therapy – فهم ديناميات الأنظمة العائلية من خلال إنشاء تاريخ عائلي، ورؤية الصورة الأكبر، واكتشاف كيفية ارتباط الفرد وتأثره بالنظام الأسري بأكمله.

الصداقات Friendships – الترابط بين الأصدقاء. إنشاء صداقات صحية مع أفراد من نفس الجنس هو أمر بالغ الأهمية لحل المثليَّة غير المرغوب فيها. هناك

خمسة أنواع من الصداقات: ١) غيريون ويعرفون بشأن معاناته، وداعمون؛ ٢) غيريون غير عارفين بشأن معاناته، وهم أصدقاء جيدون؛ ٣) مكافحون علىٰ نفس نهجهم، ٤) مرشدون و٥) مسترشدون؛ إرشاد الآخرين.

مثلي/ لوطي Gay - شخص مثلي جنسيًّا يقبل (أو تقبل) انجذاباته/ا المثليَّة، وهو مصطلح سياسي استخدم لأول مرة بواسطة الحركة المثلية.

الذَّنب Guilt - الشعور بالسوء لإساءة الفعل أو مخالفة النظام المعتقدي لدىٰ الشخص أو المنظومة القيمية المقبولة.

شفاء الطفل الدَّاخلي Inner child healing - مسمىٰ آخر للاوعي. يساعد العمل علىٰ شفاء الطفل الداخلي الفردَ علىٰ تعلُّم كيفية تحديد أفكار ومشاعر واحتياجات الماضي والحاضر.

الاستدماج Introjection - عملية استيعاب الرسائل، لا سيما من الشخصيات الأبويَّة والسلطويَّة.

التأمل والتوكيدات Meditation and Affirmations - التأمل هو تهدئة الجسم والروح والنفس وتعلم الإنصات، والتوكيدات هي كلمات تعزز القيمة والتقديرالذاتي. من الحكمة ممارسة كليهما بشكلٍ يومي.

شفاء الذكرىٰ والبرمجة العصبية اللغوية Memory Healing and Neuro-Linguistic Programming - عملية استعادة ذكريات الماضي واختبار ما جرىٰ من جديد (وإعادة تجربة ما حدث)، ثم إعادة صياغة ومداواة التجربة. من شأن هذا أن يساعد الفرد علىٰ الانفصال عن المشكلة والارتباط بالحل.

الإرشاد Mentoring - عملية من خلالها يساعد المرشد الفردَ علىٰ تلبية احتياجات الحب المهملة. يكون العميل موضعَ الطفل الراشد، والموجه موضع الوالد/ الكبير.

المثليَّة غير اللُّوطيَّة Gay Homosexual-Non - تعبير يعني وجود انجذابات مثليَّة لكن غير مرغوبة؛ غير ممثِّلة.

العلاج بالسايكودراما Psychodrama - تقنية تستخدم في جلسات جماعية، حيث يقوم الأشخاص بإعادة خلق النظام الأسري أو أي حدث آخر تسبَّب

بالضرر. وهنا يعاود العميل معايشة التجربة ومن ثم يمكنه تحرير العواطف المكبوتة.

الكبت Repress - القيام بدفن المشاعر بشكلٍ لاواع. وضده الكبح Supression.

العلاج بتشخيص الأدوار/ الجشطالتي Role-Play/ Gestalt therapy - تقنية تمكّن العميل من التحدث إلىٰ الوالدين والأشقاء والجناة ونفسِه وأي شخص تسبب له بالألم، من خلال وجود أشخاص آخرين يلعبون هذه الأدوار.

الانجذاب المثلي Same-Sex Attraction (SSA) - انجذابات تجاه شخص من نفس الجنس.

الخزي Shame - الشعور بالسوء عند الخطأ؛ وهو يخص ذات الفاعل لا الفعل، وهو شعورعميق بالمعيوبية وعدم الاستحقاق.

الكبح Suppress- القيام بدفن المشاعر بوعي.

التدليك العلاجي Therapeutic Massage - تقنية للمساعدة في إطلاق العديد من الجروح المكبوتة في الجسم وجلب الشفاء والانفتاح. من خلال التدليك العلاجي، يتلقىٰ الفرد اللمسة الصحية.

التحليل التفاعلي Transactional Analysis - نموذج بنائي للأنا، والذي يتضمن التراكيب الثلاثة: الراشد والوالد والطفل الداخلي.

الحوار الصوتي Voice Dialogue - تقنية لاسكتشاف العائلة الداخلية للفرد، أو شخصياته الفرعيَّة. وهي أيضًا طريقة للكشف عن أجزاء الذات المفقودة أو المنبوذة.

المـراجـع

علـم أسـبـاب وعـلاج الانـجـذابـات الـمـثـلـيَّـة (Etiology and Treatment of Same-Sex Attraction SSA):

Hallman, Janelle. The Heart of Female Same-Sex Attractions: A Comprehensive Counseling Resource. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2008.

Kronemeyer, Robert. Overcoming Homosexuality. Farmingdale, New York: Macmillan Publishing Co., Inc., 1980.

Nicolosi, Joseph. Healing Homosexuality: Case Stories of Reparative Therapy. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc., 1993. Nicolosi, Joseph. Reparative Therapy of Male Homosexuality. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc., 1991.

Phelan, James E. Practical Exercises for Men in Recovery of Same-Sex Attraction (SSA). Columbus, OH: Phelan Consultant, LLC, 2006, Second Edition, 2011.

Phelan, James E.; Barr, Debora. Practical Exercises for Women in Recovery of Same-Sex Attraction (SSA). Columbus, OH: Phelan Consultants, LLC, 2011.

Satinover, Jeffrey. Homosexuality and the Politics of Truth. Grand Rapids, MI: Baker Books, 1996. Siegel, Elaine. Female Homosexuality: Choice Without Volition. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 1988.

Socarides, Charles. Homosexuality: Psychoanalytic Therapy. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc., 1989.

الوقاية (Prevention):

Schmierer, Don. An Ounce of Prevention. Nashville, TN: Thomas Nelson, 1998.

Wyden, Peter and Barbara. Growing Up Straight: What Every Thoughtful Parent Should Know About Homosexuality. New York: Stein and Day, 1968.

الأطفال والمراهقون (Children and Adolescents):

Rekers, George A. Handbook of Child and Adolescent Sexual Problems. New York: Lexington Books, 1995.

Zucker, Kenneth, and Susan Bradley. Gender Identity Disorder and Psychosexual Problems in Children and Adolescents. New York: Guilford Press, 1995.

كتب مسيحية ويهودية تخص (عن) علاج المثليَّة الجنسيَّة (Christian and Jewish Books on Healing Homosexuality):

Goldberg, Arthur. Light in the Closet: Torah, Homosexuality, and the Power to Change. Tehachapi, CA: Red Heifer Press, 2009.

Bergner, Mario. Setting Love in Order. Grand Rapids, MI: Baker Books, 1995.

Comiskey, Andrew. Pursuing Sexual Wholeness. Lake Mary, FL: Creation House, 1989.

Consiglio, William. Homosexual No More: Practical Strategies for Christians Overcoming Homosexuality. Wheaton, IL: Victor Books, 1991.

Dallas, Joe. Desires in Conflict. Eugene, OR: Harvest House, 1991.Davies, Bob, and Lori Rentzel. Coming Out of Homosexuality. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1993.

Harvey, John. The Truth About Homosexuality: The Cry of the Faithful. San Francisco, CA: Ignatius Press, 1996.

Konrad, Jeff. You Don't Have to Be Gay. Newport Beach, CA: Pacific Publishing House, 1987.

Moberly, Elizabeth. Homosexuality: A New Christian Ethic. James Clark & Co., 1983.

Payne, Leanne. The Broken Image. Wheaton, IL: Crossway Books, 1981.

Saia, Michael. Counseling the Homosexual. Minneapolis, MN: Bethany House Publishers, 1988.

Wilson, Earl. Counseling and Homosexuality. Waco, TX: Word Books, 1988. Worthen, Frank. Steps Out of Homosexuality. San Rafael, CA: New Hope, 1984.

الآباء، الأزواج، أفراد العائلة، والأصدقاء (Parents, Spouses, Family Members, and Friends):

Cohen, Richard. Gay Children, Straight Parents: A Plan for Family Healing. PATH Books, 3rd Edition, 2016.

Davies, Bob, and Anita Worthen. Someone I Love Is Gay: How Family and Friends Can Respond Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1996.

Weiss, Douglas. Partner's Recovery Guide-100 Empowering Exercises. Forth Worth, TX: Discovery Press, 1997.

Wright, H. Norman. Loving a Prodigal: A Survival Guide for Parents of Rebellious Children. Colorado Springs, CO: Chariot Victor Publishing/ Cook Communications, 1999.

الحركة المثليَّة (Homosexual movement):

Bayer, Ronald. Homosexuality and American Psychiatry. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1987.

Magnuson, Roger. Are Gay Rights Right? Portland, OR: Multnomah Press, 1990.

التعافي الشامل (General Healing).

التَّوكيدات (ffirmations):

Block, Douglas. Words that Heal: Affirmations and Meditations for Daily Living. New York: Bantam Books, 1988.

العلاج المعرفي/ السلوكي (Cognitive/ Behavioral Therapy):

Alberti, Robert, and Michael Emmons. Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living, San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1995.

Burns, David. The Feeling Good Handbook. New York: Plume, 1990.

Ten Days to Self-Esteem. New York: William Morrow, 1993. Cloud, Henry, and John Townsend. Boundaries. Grand Rapids, MI: Zondervan, 1992.

McGee, Robert S. The Search for Significance. Houston, TX: Rapha Publishing, 1990.

Schwartz, Jeffrey M. Brain Lock: Free Yourselffrom Obsessive-Compulsive Behavior. New York: Regan Books, 1996.

Young, Jeffrey, and Janet Klosko. Reinventing Your Lift. New York: Dutton Book, 1993.

الإساءة العاطفيَّة (Emotional Abuse):

Gorodensky, Arlene. Mum's the Word: The Mamma's Boy Syndrome Revealed. Herndon, VA: Cassell, 1997.

Love, Patricia. Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Lift. New York: Bantam Books, 1990.

الأسرة التنشيئيَّة (Family of Origin):

Richardson, Ronald. Family Ties That Bind. Vancouver, Can.: SelfCounsel Press, 1987.

النَّوح (Grieving):

Richardson, Ronald. Family Ties That Bind. Vancouver, Can.: SelfCounsel Press, 1987.Westberg, Granger, Good Grief A Constructive Approach to the Problem of Loss. Philadelphia, PA: Fortress Press, 1973.

Richardson, Ronald. Family Ties That Bind. Vancouver, Can.: SelfCounsel Press, 1987.Worden, J. William. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. 2nd ed. New York: Springer Publishing Company, 1991.

شفاء الطفل الداخلي (Inner-Child Healing):

Capacchione, Lucia. Recovery of Your Inner Child. New York: Simon and Schuster Fireside Book, 1991.

Easley Clarke, Jean, and Connie Dawson. Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children. New York: Harper Collins Publishers, a Hazelden book, 1989.

Pollard, John. Self-Parenting: The Complete Guide to Your Inner Conversations. Malibu, CA: Generic Human Studies Publishing, 1987.

Taylor, Cathryn, L. The Inner Child Workbook. New York: Putnam's Sons, 1991.

Weiss, Laurie and Jonathan. Recovery from Co-Dependency: It's Never Too Late to Reclaim Your Childhood. Littleton, CO: Empowerment Systems, 1988.

Whitfield, Charles. Healing the Child Within. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1987.

شفاء الذّاكرة (Memory Healing):

Bennett, Rita. Making Peace with Your Inner Child. Old Tappan, NJ: Fleming H. Revell Company, 1987.

Carter Stapleton, Ruth. The Gift of Inner Healing. Waco, TX: Word Books, 1976.

Payne, Leanne. The Broken Image. Grand Rapids, MI: Baker Books, 1981.

Seamands, David. Healing for Damaged Emotions. Wheaton, IL: Victor Books, 1981. Healing of Memories. Wheaton, IL: Victor Books, 1985.

الاختلافات بين الرجال والنساء، والعلاقات الزوجية (Men/ Women Differences and Material Relations):

Bear, Greg. Real Love in Marriage. New York, NY: Gotham, 2007.

Gottman, John. Why Marriages Succeed and Fail: And How You Can Make Yours Last. New York: Simon and Schuster, Fireside, 1994.

Gray, John. Men Are from Mars, Women Are from Venus. New York: Harper Collins, 1992.

Mars and Venus in the Bedroom. New York: Harper Collins, 1995.

Hendrix, Harville. Getting the Love You Want:o A Guide for Couples. New York: Harper Collins, Harper Perennial, 1988, Love, Patricia, and Jo Robinson. Hot Monogamy. New York: Plume, Penguin Group, 1994.

Moseley, Douglas and Naomi. Dancing in the Dark: The Shadow Side of Intimate Relationships. Georgetown, MA: North Star Publications, 1994.

Parrott, Les and Leslie. Saving Your Marriage Before It Starts. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1995.

Tannen, Deborah. You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation. New York: Ballantine Books, 1990.

الإساءة الجنسيَّة (Sexual Abuse):

Carnes, Patrick. Don't Call It Love. New York: Bantam Books, 1992.

Out of the Shadows. Minneapolis, MN: CompCare Publi- cations, 1983.

Laaser, Mark. Faithful and True: Healing the Wounds of Sexual Addic- tions. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1996.

Schaumburg, Harry W False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction. Colorado Springs, CO: NavPress, 1992.

Weiss, Douglas. The Final Freedom. Fort Worth, TX: Discovery Press, 1998.

إطلاق النفس (Spirit liberation):

Anderson, Neil T. A Way of Escape: Freedom from Sexual Strongholds. Eugene, OR: Harvest House Publishers, 1994.

Fiore, Edith. The Unquiet Dead. New York: Ballantine Books, 1987.

التقنيَّات العلاجية (Therapeutic Techniques):

Baldwin, Martha. Self-Sabotage. New York: Warner Books, Inc., 1987.

Berne, Eric. Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis. New York: Ballantine Books, 1964.

Gendlin, Eugene. Focusing. New York: Bantam Books, 1981.

Jackins, Harvey. The Human Side of Human Beings: The Theory of Reevaluation Counseling. Seattle, WA: Rational Island Publishers, 1978.

Lowen, Alexander. Bioenergetics. New York: Penguin, 1975.

Stone, Hal and Sidra. Embracing Ourselves: The Voice Dialogue Manual. Mill Valley, CA: Nataraj Publishing, 1989.

العلاج بالتلامس/ الترابط/ الاحتضان (Touch/ Bonding/ Attachment/ Holding Therapy):

Colton, Helen. Touch Therapy. New York: Kensington Publishing Corp., Zebra Books, 1983.

Joy, Donald M. Bonding: Relationships in the Image of God. Nappanee, IN: Evangel Publishing House, 1999.

Montagu, Ashley. Touching:o The Human Significance of the Skin. New York: Harper & Row, Perennial Library, 1986.

Welch, Martha. Holding Time. New York: Simon and Schuster, 1988.

International Resources for Resolving Unwanted Same-Sex Attraction.

Positive Approaches To Healthy Sexuality (PATH)

Tel. (301) 805-5155

Web:www.pathinfo.org

Ecumenical coalition of organizations. Richard Cohen, M.A., Director.

Institute for Healthy Families

Tel. (703) 367-0894

Web:www.instituteforhealtyfamilies.org

Counseling, healing seminars. Christopher Doyle, M.A., Director.

Alliance for Therapeutic Choice and Scientific Integrity / NARTH Institute

Web: www.therapeuticchoice.com / www.narth.com Therapists assisting those with unwanted SSA.

Restored Hope Network

Tel. (503) 927-0869

Web: www.restoredhopenetwork.com

Ex-gay Christian ministries.

Joel 2:25 International, Inc.

Web: www.joe1225.org

Online support groups for those with unwanted SSA and their families.

People Can Change

Web:www.PeopleCanChange.com

Online support groups, and Journey Into Manhood weekends.

Parents and Friends of Ex-Gays and Gays (PFOX)

Tel. (804) 453-4737

Web: www.pfox.org

Support groups for family members and friends.

Courage

Web: www.couragerc.net

Catholic ministry for those with unwanted same-sex attraction.

Encourage is for family and friends.

Northstar

Web: wwwnorthstarlds.org

Mormon ministry (Latter Day Saints) for strugglers, family, and friends.

Witness Freedom Ministries

Telephone: (678) 519-5110

Web: witnessfortheworld.org

African American coalition of Ex-Gay Christian ministries.

One by One

Web: www.oneby1.org

Presbyterian ministry for strugglers, family, and friends.

Homosexuals Anonymous (HA)

Tel. (610) 779-2500

Web: www.homosexuals-anonymous.com

Christian-based support groups for those with unwanted SSA.

Voices of Change

www.Voices-of-Change.org

Testimonies of men and women who came out of homosexuality.

مواقع إضافية (Additional Web Sites):

www.healinghomosexuality.corn-Adventure In Manhood (AIM), Floyd Godfrey

www.mygenes.co.nz-Dispelling the "gay gene" myth

www.janellehallman.com-help SSA women

www.ojc.de/dijg/index.php-German/European organization

http://www.odwaga.org.pl-Polish organization

www.dawnstefanowicz.com-help for children with SSA parents

www.VoiceOftheVoiceless.info-anti-defamation league for those with SSA

www.hopeforwholeness.org-Christian support ministry www.fundaciontudecides.org-Mexico organization

Resource Materials

MP3s

MEDITATIONS & AFFIRMATIONS These Meditations and Affirmations will help you heal and fulfill your true potential. By using these on a regular basis, your self-esteem will increase and anxieties decrease.

Included are the following Meditations and Affirmations:

1 - Healing your heart, mind, and body

2 - God’s love affirmations 1

3 - God’s love affirmations 2

4 - Resolving present-day conflicts

5 - Creating your ideal self

HEALING YOUR INNER CHILD Healing Your Inner Child meditations will help you discover your true self and experience greater peace.

Included are the following:

1 - Introduction to healing your Inner Child

2 - Healing Your Inner Child meditation: Embracing your Inner Child

3 - Healing Your Inner Child meditation: Resolving relationships with loved ones

كتاب للعائلة والأصدقاء (Book for Family and Friends):

GAY CHILDREN, STRAIGHT PARENTS: A PLAN FOR FAMILY HEALING

Finding out that a loved one has homosexual desires may be confusing and painful. This book offers practical suggestions for family members and friends whose loved ones experience same-sex attraction. Twelve principles containing practical skills are taught.

أولاد مثليون، آباء رصينون: خطة لشفاء الأسرة.

قد يكون اكتشاف وجود ميول مثلية لدىٰ قريبٍ لك أمرًا مريبًا ومؤلمًا، يعرض هذا الكتاب مقترحات عملية لأفراد العائلة والأصدقاء الذين يختبر أحباؤهم الانجذابات المثليَّة. يتم تعليم اثني عشر مبدأ يحوي علىٰ المهارات العملية.

STRAIGHT TALK ABOUT HOMOSEXUALITY: THE OTHER SIDE OF TOLERANCE

A book for the general public containing:

1) a brief history of the gay rights movement,

2) born or bred: the science behind SSA,

3) why five celebrities experience SSA,

4) words that hurt and words that heal, and

5) how to love "gays" the right ways.

حديث مباشر حول المثليَّة الجنسيَّة: الوجه الآخر للتسامح.

هو كتاب للعوام ويتضمَّن الآتي:

١) تاريخ موجز حول حركة حقوق المثليِّين،

٢) منذ الولادة أم من التنشئة: العلم الكامن وراء المثليَّة،

٣) سبب اختبار خمس مشاهير للمثليَّة،

٤) كلمات جارحة وأخرىٰ شافية،

وَ٥) كيف تحب المثليِّين بالطرق الصحيحة.

لطلب المواد:

To order materials:

الموقع:

Web: www.pathinfo.org

عن الكاتب

ريتشارد كوهين، حاصل علىٰ درجة الماجستير، وهو مدير مؤسسة التوجهات الإيجابية للجنسانية الصحية (PATH)، وهو معالج نفسي ومدرّب وكاتب، يسافر كوهين علىٰ نطاق واسع في الولايات المتحدة وأوروبا مقدِّمًا ندوات عن العلاقات الزوجية، مهارات التواصل، مهارات التربية، إعادة التوجيه الجنسي، والشفاء من الإساءة والإدمانات. يُحاضر كضيف متكرر في الكليات والجامعات، وفي المؤتمرات العلاجية.

علىٰ مدار ٣٠ عامًا، ساعد المئات في جلسات العلاج والآلاف في الندوات العلاجية، ودرّب ما يزيد علىٰ ٦ آلاف طبيب، وأخصائي نفسي، ومشير، وعاملين بالخدمة في مجالات الهوية النوعية والتوجه الجنسي. وهو مؤلف كتاب الآخر القريب، والتئام الوطن، وحديث معتدل عن المثلية، ودعونا نتحدث عن الجنس، وكتاب آخر تحت الطبع: «شفاء الغيرية من خلال: تمضية الوقت والتلامس والتحاور».

أسس المنظمة الدولية للشفاء عام ١٩٩٠، وساعد في تأسيس التوجهات الإيجابية نحو جنسانية صحية في ٢٠٠٣. ويحمل درجة الماجستير في الآداب في مجال علم النفس من جامعة أنطاكية ودرجة البكالوريوس من جامعة بوسطن. هذا وقد عمل في خدمات علاج الإساءات للأطفال وخدمات التصالح الأسري، وفي المشورة العامة ومجموعات المساندة. لمدة ثلاثة أعوام، عمل كمعلّم عن فيروس نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز مع الصليب الأحمر الأمريكي.

كخبير في إعادة التوجيه الجنسي -كمدرب وأيضًا عبر اختباره الشخصي في الانتقال من التوجه المثلي إلىٰ التوجه الغيري في الثمانينيات- قد تمت استضافة كوهين في مقابلات مع صحف وفي الراديو والتليفزيون.

يعيش كوهين في منطقة واشنطن دي سي مع زوجته وابنه الأصغر. أما ابناه البالغان فهما يصنعان علامتهما في العالم.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

www.pathinfo.org

pathinfo@pathinfo.org